目　录

禅宗与心灵救助

——苏州科技学院演讲

『 2012年12月26日下午 』



主持人致辞：

索达吉堪布本次来我院作两场学术交流，第一场同学们非常踊跃，效果很好。这是第二场，在教育与公共管理学院与哲学一级学科硕士点的师生交流。这一场有这么几项程序：

一、由我们学院院长为堪布颁发兼职教授证书；

二、由索达吉教授为我们赠书；

三、由堪布作“禅宗与心灵救助”的主题报告，以及我们与堪布进行学术互动。

（韦洪涛院长为堪布颁发教授证书；堪布赠书。）

刚才休息时，堪布说，他希望这个兼职教授不是虚的，而是实的，所以跟院长作了简短协商，并达成一个备忘录。备忘录要求，为进一步加强哲学一级学科的发展，促进中国哲学学科的开放性建设，经双方协商拟在以下领域开展合作：第一，在教育与公共管理学院一级学科哲学硕士点，设立研究生奖学金；第二，不定期来我院开展学术讲座和学术交流；第三，与索达吉堪布所在的五明佛学院共建中国哲学的研究基地；第四，与索达吉堪布共同开展学术课题研究。其他事项则跟随发展与时俱进。

（双方交换备忘录。）

下面有请堪布为我们作主题报告——

各位科大的老师、研究生同学，大家好。虽然我们生活在不同的环境里，但因为有着共同的愿望和目标，以及彼此的信赖，于是成就了今天的这桩善缘，还有这次交流。

作为一名老师，近30年来，在我身披袈裟从事教学工作的经历中，一直对教育有着浓厚兴趣，从未舍弃或中断，这是让我感到自豪的地方。同时，看到老师们长久以来培养了

那么多的有德有才之士，也让我由衷钦佩。

前两天，有些老师对我说自己压力大，工作、家庭、方方面面，压力太大，所以想借禅修调调心，想在如何将禅修与生活结合方面，听听我的建议。今天就讲讲这个话题。

我们为什么有那么大压力

尽管这几年经济已经相当发达，可人们心里的痛苦并没有减少，相反，据今年10月17号一则报道说，“中国是目前世界上压力最大的国家”，压力的来源主要是“工作”、“个人经济状况”、“来自老板的压力”。我也知道，一个人在这样的压力下生存，没有些心力和智慧，是挺艰难的。

然而，我们为什么会有那么大压力呢?

一方面是被逼迫的，不得不面对；但另一方面，我个人认为，也是我们要得太多，要的多了，就有压力。

古人不一样。古人生活简单，欲望也不大，有简单的衣食住行就满足了，就算过上好生活了。可是现在不行。现在随着科技发展，各国间的相互影响越来越大，人们的生活标准一提再提，目标也越来越高。但问题是，你把目标定得太高，一直达不到的时候，就只有自己痛苦了。

而人们又不肯降低标准。单从衣着来看，过去的人寒冷时有棉衣裹体，出门或见人时服饰得体，就可谓标准了。而现在不但要好看，还要讲究品牌、价格、品味、层次，样式

也是东方的、西方的……复杂得很。耗去多少心思?

所以，和外界的压力相比，我认为，内心的欲望——或说怎么样都不满足的心理状态，才是真正的压力来源。

禅修是最好的减压方法

要想减少压力，不管是哪种压力，最好的方法就是禅修。

禅修时，是不是一定要放下全部生活，保持寂静? 也不一定。从前有个小和尚问老和尚:“什么叫禅? ”老和尚说:“饿了吃困了睡，就是禅。”可见，在禅宗大德的修行里，是不需要排斥任何行为的，行住坐卧都是禅。

如果是这样，那我们普通人不也成了禅师，谁不是饿了吃困了睡? 难道这也是时时刻刻在禅修吗? 再者，时下有一类所谓“生活禅”，这是把佛教世俗化了，还是说它虽然高深，但的确可以进入我们的生活? 回答这类问题，其实主要取决于一点: 就是看你是否了解这种修法。

如果你了解并懂得运用它，那的确是的，你可以在生活的各样形态里禅修，即使生烦恼时也不例外，例如生气。

生气的时候，你要向内观察这种愤怒意念，看它的本体到底是什么? 如果你能认识它的本体，并安住其中，狂暴的心态自然就烟消云散了。为什么会这样? 因为在真实层面里，并没有一个另外的“愤怒”存在。确实没有。

这就是禅，一种回归自性的修行。

随着佛教的普及，很多人发现，禅修背后的佛教认识，那种对心的透彻分析，是当今神经学、脑科学或心理学远远达不到的，而且禅修给心灵带来的抚慰效果，更是超越了一般的治疗手段。西方人喜爱禅修的原因就在这里。你们也知道，当今欧美的高等学府，像哈佛、哥伦比亚、剑桥、牛津等都设有禅修中心，以帮助人们了解心性或处理压力。

当你有了压力，我想在座的都有体会，整个人会变得浮躁、心绪不宁，那时候也最容易把事情搞坏。什么原因？我举个比喻：透过平静的水面，你才看得到清晰的月影，而当水面被搅动，月影就不见了。因此，当你心里平静时，才能把事情做好，也有效率，心不平静就会出错。

想想现实生活就知道了。当我们陷入竞争和攀比的怪圈时，内心被焦虑、不平、怨恨等情绪塞得满满的，于是慈悲心不见了，笑容也消失了。很明显，负能量的提升削弱了善心，而更严重的，还会破坏正常生活：我们开始跟家人吵架、打骂孩子、敷衍工作……负面行为全都跑出来了。

所以，我们应该通过禅修来安心。心安了，万事皆平。

禅修坐式类似金字塔

禅修可以安心，除了内在的专注外，还跟它的坐式有关。坐禅时，身体的外形酷似金字塔状，上尖下宽，你们把释迦牟尼佛的像与金字塔一对比就会看到，佛身与塔身相似。而

这种金字塔形，科学界认为，是能聚集特殊能量的。

考古学家证实，埃及金字塔有4700年历史，而位于波斯尼亚的“月亮金字塔”已经存在了12000年，这些在建筑学里都是奇迹，因为水泥建筑的寿命通常只有50到100年。

埃及金字塔是谁造的？有人说是人造的，也有人说是外星人造的，说法很多。但不管怎样，和金字塔本身的古老一样，塔内保存的物件也寿命极长，可以说，它的储存效果远远超过了其他建筑物。不仅是金字塔，就是它的模型也是如此，科学实验证明：在模型里存放的鲜花长时不会枯萎，食品不易腐烂，人进去也能保持活力，伤口迅速愈合……

这种不可思议的能量，人们称之为“金字塔能”。为了利用这种能量，还有人制造了许多金字塔形的构造物，甚至是大型建筑。奥地利就有这样一间酒店。

这个能量来自哪里？科学家们很难解释，不过他们一致认为，这种塔形本身有聚集宇宙波的能力，也就是说，它可以采集宇宙精华。常习打坐的人都有体会，一入座，你会感受到一种宁静。宁静的原因，一方面是心里专注，一方面是打坐的姿势呈金字塔形，你一进入这种状态，自然就“天人合一”，宇宙能量直接融入到你的身心里。

解释禅修为何能给人力量，是件比较困难的事，要是用佛教词句，显宗的或者密宗的，怎么解释，你们都会有点陌生，但借用科学的理解方式，也许就不那么抽象了。

毗卢七法

一般来说，在印度瑜伽或佛教的修行里，采用最多的坐式是毗卢七法。这七法要求：

1）双足金刚跏趺或半跏趺坐：盘腿时最好双盘，不行就单盘，或者坐在椅子、凳子上也可以。

2）双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指相触，放在脐下。

3）脊背端直：不论你怎么坐，一定要把整个脊柱端直，佛教的修行窍诀里说，身端直则脉端直，脉端直气便运行正常，气运行正常，心自然就被调正了。

4）颈部稍向前屈：不能往后仰，也不能左右歪斜。

5）臂膀后展放松：不要向胸前内收，微压腰间。

6）双目垂视鼻尖：不能睁得太大，也不是死死盯着，是微微地看着。

7）舌抵上颚。

这种毗卢七法坐式，从外观上看就像金字塔，调整好各个部位坐定后，你的心自然就静下来了。打坐过程中会产生种种分别，这时候你要运用修行窍诀，放下分别妄念，截断万缘。之后便可自在完整地接受宇宙能量了。

禅修对健康的意义

且不说解脱，很多科学家认为，这样打坐对我们的身心健康确确实实有着非常大的帮助。

平时经常打坐的人，一般情绪上不易冲动，有取舍智慧，为人谦卑恭顺，喜悦而又满怀慈悲。总之，那种正面的心念会提升，而负面的心念自然消融。对于这种心灵能力，《静坐的科学》一文解释说："当人在静坐时，会增加35%的血液流到脑部。而提供给脑部的血量大小，与我们的心灵能力有密切的关系……脑部的功能也获得改善。"

可见，打坐可以让人精神活跃，且富于辨析力。

一般人上了岁数后，像养老院里的某些老人，基本是活在痛苦和忧伤之中，甚至绝望地等待死亡。但高僧大德们不是，因为常年禅修，即使他们活到一百岁——这种修行人很多，汉地有，藏地也有，依然是耳聪目明，开心自在。

我们那里有位老修行人，一百多岁了，身体健康，到哪儿去都不用别人扶着。你跟他说话时会发现，他的反应和思维一点都不慢，尤其是在佛法方面。

本焕老和尚是在106岁时示现圆寂的。前几年我去拜见他，老人家虽已年过百岁，但饭后绕佛殿时"跑"得特别快，我们要紧着追才能跟上。



这些都是我亲眼所见，不是传说，也不是离开了我们的真实生活，虚无缥缈的故事。

说到我自己就惭愧了，不能跟大德们比，可能也比不上一些在家的虔诚佛教徒。我喜欢禅修，有时修得还可以，感觉不错；但有时修着修着，会想起很多事情，今天的、昨天的、很久以前的……心静了，很多事情也跑出来了。

不过，真正会静心的人，在你心静的时候，痛苦、妄想连同不合理的分别意念全都会消失，处在这种状态是很享受的，是一种法乐。而当宁静的力量延续到生活里，你整个人的面貌会有改观，精神好，心情开朗，比吃药的效果好。现在人喜欢吃药，靠营养药撑着，但这些毕竟是药，有益的同时可能也会有副作用，所以我建议你们多禅修。

如果能正确而规律地禅修，那种调整是看得见的。

不仅是身心上的，还有事业。乔布斯在“苹果”上的超凡创造，不是一般的专注力所能达到的，他就是在长期的禅修实践中，进行创新和管理，并发现世间奥秘的。如果这是佛教的一家之言，你们不信也可以，但世界上有很多心理学家和科学家也都认同这种力量。你们从媒体里找找看。

我听说你们也有禅修课，这很好。我觉得，教禅修的老师不一定要信仰佛教，也不必要求你的学生信仰佛教，只要你把正确的方法传递出去，对他们的生活就有帮助——想调心的可以调心，要治病的也能治病，有很多好处。

美国威斯康星大学麦迪逊分校做过这样一个实验：他们把149人分成三组，第一组做禅修，第二组做慢跑，第三组任其自然，什么都不做，主要是为了测试他们的抗病能力。八周后的结果是：和什么都不做的那组相比，禅修组的病假率仅为其24%，而慢跑组的病假率为其52%。

从这个实验中科学家看到，经常禅修的人，因为心平静的缘故，身体也不易生病，免疫力强，甚至能抵抗传染病。

禅修不是为了无所事事

禅修有这些好处，借助它完成对社会的责任，无疑是有益的。遗憾的是，有人只喜欢其中的安逸，“无所事事，这样最好。”其实无所事事最不好。禅修不是为了无所事事。

我们禅修，是要让生命更有意义，并有所作为。

“我的教学压力太大了，”常有老师这么抱怨，恨不得逃避。其实我倒觉得，有点压力好，天天打牌、聊天，这种人生有什么意思？我们来到这个世界，享受了很多社会给予，懂得感恩的人都会想着有所回馈。什么都不做，我们的存在有何意义？什么都不做，又怎么会有成果？

怕苦、怕累不是教育工作者的态度。我认为，在一个老师身上，智慧与利他是统一的，而当他把这些品性传递给下一代时，也成就了自己的伟大人格。自古以来，智慧就是这样传递的。前辈们不计自我的发心和奉献，让我们在今天还可以享受到各种优秀文化，而面对下一代，我们也有同样的责任。这是我们的事业，我们的使命。

我们不能做那种纯粹的享用者——不付出，一味享用。没有什么比这更消极的了，以这种心态，也培养不出优秀学生。在我的理解里，搞教育的人就应该多付出，付出比得到有意义；若论得到，也没有人会比老师得到的更多——“桃李满天下”，这是最大、最光荣的回报。

因此，我们每天安排些时间坐禅是可以的，但天天坐着，甚至上课时也要坐禅，就说不过去了。

以前我读书时，有一次上物理课，老师讲着讲着不讲了，开始闭目坐禅，“你们也好好思维。”但我们不知道要思维什么。“也没什么可思维的，坐着就可以。”结果，45分钟的课，他坐了半小时，之后在黑板上写了个“空”字，离开了。我们都不懂，但后来知道他还是有些境界的。

不过当时校领导批评他了，让他不要把学生带入迷信状态。于是第二天，他不写“空”，写了个“实”字，还是没讲课。“我在安住，你们也安住就可以。”

作为老师这样讲课，可能境界“太高了”，也不太合理。

随时随地禅修

真正的禅修，不需要影响工作。你甚至不必单独安排时间来修行，坐车开车、上下电梯乃至行住坐卧都可以。事实上，在禅宗本来的修行中，只要你懂得以心观心，从而认识心的本性，随时随地都可以转变意念；一个人在任何时候都能将心念转变为对实相的了解，就是在禅修了。

《五灯会元》里有一则公案：唐宣宗问弘辩禅师：“什么叫佛心？”禅师答道：“陛下每日处理种种事务的心，即是陛下的佛心，即使千佛来作开示，也别无其他。”

在座诸位每天的事情也不少，但如果你能观心，也一样会明白“即心即佛”——我们的心与佛无别。这种禅宗的修行窍诀，在密法中也有很多，不过，要有些境界才做得到。

为了引发这种修行，我们要培养每日打坐的习惯。比如，早上起床后，你可以禅坐10分钟到半个小时。坐好后先排垢气：吸气，然后伴随呼气，观想贪嗔痴等烦恼从鼻孔呼出体外；这样连排三次。之后，静静地安住一会儿。



不要小看这十几分钟的修行，从这里得到的平静，将为你一整天的心态输入正能量，起到很好的调整作用。

晚上睡觉前，最好也禅修几分钟。这时候禅修，就像通过按摩去除身体的劳累一样，轻轻松松坐一会儿，内心的疲倦和杂乱就消失了。可以说，这是一种心理按摩。

对于只会调身而不会调心的现代人来讲，很多人心理出了问题，有时也作心理咨询，但这个效果很难说。倒不如平时就培养禅修的兴趣，以启发内心的宁静，当你有了这份宁静，在生活的所有时刻，都可以保持良好的条理性。

佛教认为，现实中的一切都是心的造作，而当你的心完全处于一种宁静、澄清状态时，会形成强大的专注力。就像非洲猎豹专注猎物并捕获一样，专注力可以让管理者迅速作出合理抉择，让科学家一瞬间得到新的发现，而前辈的佛教

智者们，更是以一种非同寻常的专注，开启了智慧。

所以，如果能把握好规律性的禅坐，以及行住坐卧中随时随地的禅修行为，我相信，只要假以时日，不论是男士女士，我们终将迎来自己生命中的奇迹。

千代野

日本禅师千代野的奇迹，是在出家三十几年后出现的。

千代野是一位绝世美女，生在贵族家里，当时的君主、贵族及武将们都追求她。但她生来对荣华富贵及世俗生活看得很淡，再经禅师点化，她对生命的无常也有了透彻了解，于是萌生出家之念，并真的开始了求道之路。

千代野去过许多寺院请求剃度，但全都被拒绝了，原因很简单：因为她长得太美，住持怕她守不了清净戒律，就干脆不接受。后来她来到常乐寺，求大觉禅师收下她，禅师说："自古以来，美貌是女人修行的障碍，我怕你修不成正果，反而玷污了佛法。所以，你还是走吧。"

千代野知道是容貌让自己出不了家，但她求道的心非常坚决，于是用火炭灼伤整张脸，毁掉美貌。然后又来找大觉禅师。禅师被她的决心所感动，摄受了她。出家后，她每日在寺里提水、劈柴、种菜，转眼已是三十几年。

公元1282年的一个月圆之夜，她在提水回来的路上，看见桶里圆圆的月影庄严优雅，不禁专注地欣赏起来。突然，

破旧的桶箍断了，水桶散落在地，水全部漏光，月影也消失了。就在这个时候，千代野开悟了。

这个故事有点悲壮，但很精彩。今天我们修行，不一定要像她或许多古代禅师那样苦行，不过也可以借鉴他们的风范，随时随地禅修——不论开车、走路，还是吃饭、睡觉，在生活的各个环节中都可以修。那里面的确有令你开悟的提示或因缘，若能把握得住，一样可以见性。

不思善、不思恶，那个时候，谁是你的本来面目？

当你正在起心动念，或什么都不执著的时候，以心观心，瞄准它、观察它，当下就能认识心的本性。这不是不可能的，因为由迷而悟，也不过是一瞬间的事而已。

通达心性，才是对心灵的终极救助

当你在一瞬间里认识心的本性，你将发现，原来心的本面如此简单，只是无始以来我们和芸芸众生一样，从来没有通达，所以才会一直在红尘中翻滚，在轮回中流转。

就心的本面而言，这里没有我们现在所见的对立、浮躁、不净和丑陋世界，一切呈现除了纯一而美丽的景象外，别无其他。这才是最精彩的境界，可惜我们还感受不到。正因为不了解这种空性本质，我们以再再叠加的分别妄念，将原本不存在的东西当作真实、坚固的存在，进而在执著、求取、计较、分别中，把自己弄得苦不堪言，坠入深渊。

为什么不观观心呢?

生存在这个世间，要生活要工作，也许你觉得又苦又累，也许你乐此不疲，但在佛教看来，最美妙的地方不在外界，而在我们的内心。什么时候能认识到内心世界的奥妙，眼花缭乱、看似真实的外境，便当下崩塌瓦解，那时候，你也就安住在了妙不可言的境界里。

这是用言语无法表达的，想用文字描述、用其他任何方法把它指示出来，也是徒然。所谓“如人饮水，冷暖自知”，亦如“哑巴吃糖，有味无可说”。这些禅宗和密宗证悟者的表述，是最贴切不过的。佛陀证悟后不也说“深寂离戏光明无为法……纵于谁说他亦不了知”？佛陀也是担心没人了解，才安住了49天，经天人祈请后，开始转动法轮。

所以，如果我们想借由禅修来寻求心灵救助，最好致力于体悟心性。因为只有通达心性，才是对心灵的终极救助。

不要觉得这个太高，其实我们有这个能力，也有这种因缘，人人都可以透过虔诚的信心和精进修持，证悟远离戏论、不可思议的般若境界。当你掌握了以心观心的窍诀，也能随时随地去观照时，观照中，外在世界就会完全融入你的心。

那时候你就明白，为什么佛教会讲“万法唯心造”。

“心怎么可能造物质？”这么简单的质问是难不倒佛教的，“万法唯心造”不是假说和猜测。有人想不通，是因为对佛教的认识太少，修炼太少。如果能对这些深邃的思想有些

认识，哪怕将千分之一、万分之一用在生活里，我相信，你肯定会过得逍遥自在、快乐无比。

然而遗憾的是，由于种种因缘的阻隔，虽然我们遇着佛法了，也学习佛法了，佛法的境界却始终离我们的心极为遥远。那种真实和纯粹，始终不能融入我们的心。

不管怎么样，我相信年轻人有无限潜力。我很羡慕在座的老师们，因为你们可以为他们提供心灵资助。帮年轻人成办事业、争取地位，顶多是暂时利益，而给予心灵指点——让他们心理健康，具有利他理念和因果正见，才是对其一生乃至生生世世的光明前途，最不可思议的帮助。

因此，在传递知识的同时，如果也能涉及慈悲观与万法真相等理念，甚至让自他有所通达，你的教育就不一样了。

人生是无常的，海明威说“岁月不待人”，佛教说“生命在呼吸之间”。所以，当我们拥有生命、无常尚未到来时，应该用这个人生来做最有意义的事——帮助他人的事，而且是那些能最深刻、最长远的帮助他人的事。

附：

现场问答

（一）问：请问怎么观心？

答：观心的方法很多，但一般可以归结为两种。

一种是无相的观法：让你的心对什么都不执著，当它外散时，用心把它收回来，安住在离执的状态中。用来维护的心叫正知正念，是它守护着你的观修。

还有一种是有相的观法：在你作无相观法时，如果心总是散乱、不停执著外境的话，我建议先观佛像，比如释迦牟尼佛或观音菩萨的像。观修时，先专注地盯着塑像或图片，之后闭上眼，让佛陀的相在心里呈现；反复观修、安住，直到清晰为止。这种修法简便易行，当佛的加持力与自己的专注力结合时，心很容易就平静下来，甚至认识心性。

事实上，初期的观心也是管心，训练心往正确的方向走。对我们每一个人而言，心是指挥官，身体和语言是随从，所以，心管不好，就会无恶不作、口无遮拦；而一旦把心管好了，身体和语言会受到节制，行为也就规范了。

（二）问：我的一个好朋友做了些事，自认为是对的，但我觉得不对，对他说了我的想法，他不相信。有一天，他遇到一位大师，大师对他说的和我一样，但他相信了。请问这该怎么理解？



答：是有这种现象。同样一句话，两个人说，起的作用可能完全不同。或者说，是谁说的，这很重要。

比如，我和科学家说一样的道理，人们会认为科学家是对的，而我不一定对，“他知道什么？”但我若补充一句，“我引的是牛顿的话、爱因斯坦的话，”那对方就不说话了。

解释佛教观点也一样。他不承认的时候，我说，“这是释迦牟尼佛的话，龙树菩萨的话，”他也不说话了。

所以，这是人的智慧、福报和名气的问题。不过也不用伤心，到一定的时候，他会知道你对他的付出。

（三）**问**：我是中国哲学专业的研究生。请问佛性和人性有什么异同?

答：从实相角度讲，佛性和人性没有差别；但在现相层面有差别。

佛性不是一种简单的善，它是觉悟的基础。

问：佛教里的“一切众生皆具如来智慧德相”，与儒家的“人皆可以为尧舜”，有什么异同?

答：“人皆可以为尧舜”这句话，在提倡“人性本善”以及鼓励人人向善方面，的确有着很大的价值和作用。但这种“善”跟“如来智慧德相”是有差别的，它不排斥杀生，还有用鱼类等孝敬父母的说法；并且，儒家认为只有人性是本来善良的，旁生或一切众生善不善呢？就不说了。

这和“一切众生皆具如来智慧德相”相比，显然是狭窄的。所以我认为，儒家思想好是好，但它是属于人的学问。

再加上，它根本不涉及来世。人死了以后怎么办？守孝三年，以表达哀伤，仅此而已。没有超度的说法。不仅是儒家，道教里也不讲轮回。基督教算是有所涉及，讲天堂、也讲地狱，但远远不及印度教和佛教描述得广泛。

因此，如果想要了解自己和他人，乃至一切生命及宇宙的真相，我建议你多研究佛教。像“一切众生皆具如来智慧

德相”的道理，佛陀在第三转法轮里讲得很细致。

问：佛教的众生平等观，对现实社会有什么价值和作用？

答：现在大家都提倡社会和谐、世界和平，而众生平等观正可以帮助实现这些宏愿。有了这种观念，不仅人与人、国与国之间可以友好相待，人跟动物也可以和睦相处。

为什么说众生平等？因为我们的感受相同。说人和人平等，不是因为大家都长着一个头、两只手就平等，也不是因为都穿衣服就平等，而是因为我们都想求乐避苦：你希求快乐，我也希求；你不想痛苦，我也不想。人人如此，没有例外。说人和动物平等，也是基于这一点。

这是人人都需要的价值理念，很关键。

佛教在讲授菩提心时，有三大修法：自他平等、自他相换、自轻他重。修习这些，就是为了让我们认识并实践这种平等理念，对世界上任何人、民族乃至任何众生都平等相待，进而让对方感受到其自身所具有的尊贵价值。

要知道，世间所有不平等都是以自我为中心导致的，国家对国家的侵略、人对人的欺凌，都是因为这个。而今天的人们想要实现大大小小的“和平”，最好修修自他平等。

什么时候人们一说“世界和平”，已不再是喊口号，而完全基于这种平等观念，我想，世界和平也就不困难了。

（四）**问**：我是苏州科技学院外国语学院的老师。我对佛学非常感兴趣，刚才从法师的开示中也获得了很多正见。但我一直有个疑问：依据中观学般若空性理论，为了了生死，我们必须认识人无我、法无我，不能执著；但在整个佛教中又有一个最根本的认识，就是我们死后会陷入六道轮回。所以我想请问，既然我是空的，究竟谁在轮回？如果连佛也是空的，修行不就没有目标了吗？

答：你的问题，也是很多人困惑的地方。认识它的关键在于：要了解空性和轮回是不同层面的学说。

佛教承不承认轮回者——流转轮回的“我”？承认。佛教承不承认空性——“人无我”、“法无我”？也承认。那既有我，又无我，这矛盾吗？不矛盾。不仅不矛盾，还必须这么承认。否则，理论上就说不过去，修行也会出现偏差。

在没有证悟之前，包括在座的老师同学，我们是存在的，对我们而言，六道轮回也是存在的。而当认识到万法的真相或本源时，我们不存在，六道轮回也不存在。

你们看我手里的茶杯，就量子力学分析，它的显现存不存在？存在。那这个显现是不是分子或电子？在我们肉眼面前，不是，在物理学家的观察里，是。他们观察后发现，实有的茶杯是不存在的，它唯一是微粒或能量，别无其他。

这样科学家就会有两种承认：既可以承认杯子存在，也可以承认杯子不存在，只是能量。那能量能不能盛茶？能量

是不能盛茶的。因为能量是体，不是单独的容器。

因此，在你认为轮回实有、同时也认为“我”是空的情况下，说有一个“空的我”在这里流转，确实是说不通的。也没有这种说法，就像说用能量盛茶一样。因为显现和本体是不同的概念。如果你一定要问是谁在流转，我们说，是缘起假立的“我”在流转。轮回如此，成佛也是如此。

释迦牟尼佛在第一转法轮时，说一切万法是存在的，到了第二转法轮，又把这一切抉择为空性，像《心经》、《般若经》等所讲的那样。在空的层面，的确是没有人、没有法，也没有六道轮回，甚至没有佛果可成，一切唯有空性。

这个空性不是一种教条说法，我说、你信，就行，它是可以用推理来成立的。龙树菩萨在《中观根本慧论》里用的就全都是推理，推理的结果是：现象界存在的万事万物，在真实义里，连芝麻那么一丁点大的实体都不存在。

不存在，为什么又说我们陷在轮回中？

这就回到显现上了。在显现层面，迷乱者面前有杯子，也有六道轮回。是探究本质时，才说不存在的：量子力学发现没有真实的杯子，杯子不过是微粒或能量；佛教发现没有六道轮回，一切是空的。能量也好、空也好，在本质层面是这么成立的。但这种成立，并不妨害显现中万法存在。

佛教通常把显现和本质称为世俗和胜义。世俗中有，胜

义中空。虽然我们现在还处在世俗当中，但通过学习般若法门，并以禅修通达胜义谛时，世俗的幻象就会烟消云散。那时候，你就可以离开束缚，对一切运用自如了。



（五）问：请问，五圆满中的“时圆满”是什么意思？

答：当你学习参禅、有人为你宣说禅法的那个时间，就是传授佛法的圆满时刻。这种特殊时刻，如同释迦牟尼佛三次转法轮的时间一样，都可以称为时圆满。

问：我看过慈诚罗珠堪布的书，记得不是很清楚，只记得里边讲，所谓如来藏就是两个妄念之间的那个真空或空白，他说这可以“粗略地认为是如来藏”，请问是不是这样？我还看到一些说法，说这个并不究竟。那我该怎么理解？

答：这是慈诚罗珠堪布的问题，你应该问他。（众笑）

问：我也想听听您的高见。

答：对于如来藏，可以有两种层面的认识：

一种是一切万法的法性。这是不可思议的境界，是在断除所有妄念、分别后，确实认识到了不偏于任何执著相的本性，这就是法性，是真正的如来藏。

还有一种是单空。你说有人认为“这不究竟”，可能在他们的理解里这是单空。单空确实不是如来藏，如果单空是如来藏，那么“瓶子不存在”也成了如来藏。

所以，堪布的意思，所谓“粗略认为”，可能也是指在妄念之间的那个认识，作为了解法性的阶梯或部分，可以初步地理解为如来藏。

是不是这样？我问一下堪布再说。（众笑）

问：《西藏生死书》说，中阴阶段的49天里，每天有不同的佛像显现。请问，这种显现是不同的人有不同显现，还是所有人都这么显现，差别只是有人认识、有人不认识？

答：人死后的几天时间里，不是所有人面前都能显现寂猛坛城的如来本尊像。有些人虽然显现了，但这种显现如同流星般瞬间即逝，认识不了；还有些人，因为不了解这个法门，以另外形象显现了；而业力深重的人，则看到自己从前所杀的生命或其他景象，见不到佛尊。

只有那些业力轻微，生前对中阴法门有信心，并通过良好串习结下善缘的人，才会依次显现一百位文武本尊。当某位本尊显现时，只要你认识他，并安住于自性中，就解脱了。

所以，这种显现是观待因缘的。

前不久我研究十六罗汉像时，发现藏传佛教有藏传佛教的画法，汉传佛教有汉传佛教的画法，不一样。所以我想，不同文化背景的人死时见到的本尊，应该是不同的。比如同样是念佛的人，但临终时来接引自己的西方三圣，不论样貌、姿态还是装束，汉地人、藏地人所见的肯定不同。平常的梦境也是如此：如果我天天穿藏装，那梦里也穿藏装；天天穿汉装，梦里也穿汉装。这就是习气的力量。

中阴与梦境相似，会随着习气而有不同浮现。但不论是怎样的显现，你能认出并祈祷这些本尊，解脱是一样的。



（六）**问**：禅修过程中，有人会长时间听到“阿弥陀佛”的念诵声在脑海里回旋，有人会产生类似耳鸣的错觉，过段时间就消失了。请问该如何面对这些问题?

答：修行中，当听觉或视觉中出现一些相时，我们要学会辨别哪些是真道相，哪些是假道相。怎么辨别呢？前辈大德们留下了一则很管用的教授：不论是什么相，当它显现过后，如果你发现自己对三宝的信心越来越增上，对众生的悲悯也增强了，说明这是真道相，是好境界，要尽量护持它；相反，如果你的信心和悲心不增反退，甚至有了想还俗的迹象，就不是什么道相了，是修行的障碍。

那我们该如何面对呢?

禅宗有这么一则故事：在道树禅师的寺院旁边，有一座道观。道士们因为看不惯这个寺院，于是施行法术扰乱寺里的修行人，今天呼风唤雨，明日幻变魔影，结果很多小和尚被吓跑了。但道树禅师不为所动，一住就是十多年。十多年过后，道士们法术用尽，便自行离开了。

有人问禅师：“他们法术高强，你是怎么胜伏的？”

禅师答道：“他们的法术是‘有’，但‘有’是有限、有穷、有尽、有量、有边的，而我安住在佛教的空也即‘无’当中，‘无’是无限、无穷、无尽、无量、无边的。所以，我的‘无’胜过了他们的‘有’。”

可见，修行中不论出现什么相，都不需要执著，安住空性的了解就能面对：好的相可以增上，不好的相自然化解。

我的上师曾经讲过：“你们有了感应，不要执著。在你的境界或梦境里显现佛菩萨的相，不要过于欢喜；显现邪魔的相，也不要害怕，‘是不是我修错了’、‘着魔了’……不需要的。我们要记住，佛教修行最关键的要点是，不论你遇着什么样的顺逆境界，都不要去执著它，顺其自然就好。否则，太欢喜了，是着魔；太失望了，也是着魔。”

了解所有显现如梦如幻，用“空”的理念观照一切，修行自然会入道。这是传承上师们开示的重要窍诀。

问：禅宗行者的开悟，比如您刚才讲的那个日本行者，她是修行30年后开悟的，虚云老和尚是开水溅到手上开悟的，六祖惠能大师因为一句话开悟了，我想请问的是，他们开悟的必然性和偶然性是什么？

答：在这些开悟现象中，见到什么、碰到什么或者上师稍作点化，这只是触发的缘，或许偶然；而开悟者本身具有的特殊根性才是主因，是其开悟的必然性所在。

禅宗有顿门修行和渐门修行。渐门是一步步次第来的，有些要修很长时间才开悟，有些修一辈子也不一定，而顿门是当下开悟。但这种开悟者，其根性之利，也是以前世的因缘和今生的信心为前提的。密宗有一位大成就者，一次，上

师突然抓住他的衣服，问："你是谁？"他一观心，当下开悟了。之后无所不通、智慧如海。这就是全知麦彭仁波切。

仔细想想，他的开悟是看似偶然、实则必然，是在累积了无数资粮之后，今生因缘一成熟，瓜熟蒂落，证悟了。

如果我们追求证悟，修禅修密都一样，我认为有两个条件必须重视：一是你自己的信心；一是具有殊胜证量的上师的特殊加持。这两个因缘要具足。

这样的上师有，但够量的信心不是每个人都有，要长时间训练才行。

（七）问：我知道吃素可以防三高等，对身体很好，但它对心性的提升是否也有好处？

答：吃素对身体健康确实有利。不了解的人以为，吃素是佛教或某种宗教的特殊行为，其实不是。现在世界上有很多素食主义者，他们不基于任何信仰，而纯粹是从营养学、健康学角度吃素并倡导吃素的。

当然，佛教提倡吃素，主要还是出于慈悲。

据《楞伽经》记载，吃肉的人不生长慈悲心，即使原来比较善良温顺的，性格也会变得暴烈，让众生见了害怕。这在生活中也看得到，喜欢喝酒吃肉的人，很容易发脾气，不喝酒不吃肉的人，相对比较随和。这就是素食对心性的调整

作用。而且，喜欢吃肉的人即使变成动物，也是食肉动物，从而形成恶性循环，造下更多的罪业。

以前我写过一本书，叫《悲惨世界》，里面引述了许多残杀动物的场景，比如吃猴脑、从活动物身上抽血饮用等，非常残忍。在书的最后我也发愿：愿我在生生世世当中，即使成为乞丐，也绝不做屠夫之类的人，伤害有情生命。

我对因果有着深深的畏惧。做人的时候，即使利益不到谁，也愿意成为性格柔和的人，对众生对社会无害；而如果后世得不到人身，变成了动物，也希望成为吃草的那种，吃一辈子草，不伤害任何有情。

问：能不能这样理解，学佛修道要从吃素做起？

答：是要从吃素做起。

这一点，汉传佛教做得很好。近 1600 年了，从梁武帝开始，这么长时间里不论寺院还是居士团体，能一直吃素，就是利益众生，而且是直接利益。想想看，假如今天我们几百人一起吃肉，一顿饭下来，一头猪肯定不够；而且吃肉的人欲望越来越大，一顿顿、一天天地吃，要伤害多少生命？

所以，吃素就是利益众生，就是修行。

而吃肉的话，《梵网经》里说“断大慈悲性种子”。大乘佛教徒断了慈悲心，就没有菩提心了，没有菩提心，还怎么

修行、怎么成佛？不可能的事。所以，学佛就应该吃素，这样生活简单，有规律。如果能推广素食文化，那对保护自然、生命及健康都有好处，有很多功德。

现在藏地也都提倡吃素，我在《藏密素食观》里，就引用了很多前辈大德们赞叹素食的教言。有人以为藏传佛教就是吃肉的，其实不是。以前是因为资源不丰富，没办法，但现在很多已经开始吃素了，寺院及不同的群体都在弘扬。

昨天我们去一家素食馆，他们的素食文化做得很好。不过有一点我不太认同：把素食做成鱼虾等动物形象，这是没有必要的，既然是素食，形状不必是荤的，纯粹一点好。否则，明明是吃素，却因为它的形象起了恶念，也有过失。

但不管怎样，弘扬素食，对世界和平都是有意义的。



博学与济世

——东北财经大学演讲

『 2013 年 1 月 4 日下午 』

主持人致辞：

我们这里很多人对索达吉教授并不陌生。索达吉教授毕业于甘孜师范学院，是当代著名的佛学家、慈善家、理论家、翻译家、社会活动家，在国内外享有极高的声誉。

今天的主题是“博学与济世”。索达吉教授非常博学，著作已累计有上千万字。近几年来，教授应邀前往清华、北大、浙大、人大以及港大等多所院校进行交流，与知识分子进行现场互动。可以说，教授是用他的悲心体谅了我们，在今天 2013 年 1 月 4 日这个“爱你一生一世”的特殊日子来到大连，来到我们东财，用他的大爱普度我们。

下面让我们心怀感恩，聆听索达吉教授的开示——

主持人说今天的日子很特殊，对我来说，这个讲座也比较特殊，我很珍惜，因为来这儿花了不少时间。

刚开始答应来以后，我发现前后的时间比较紧张，下一

站离得又远，于是找他们商量，想推到下个学期。但个别老师和同学一再要求按时举行，我就同意了。来的路上，从昨天下午开始，飞机和车上的时间加上晚点、堵车，一共花了12 个小时，今天凌晨 4 点才到东北。

为一次讲座，这样跑值不值呢？讲两个小时，再坐六个小时的飞机去下一站。我觉得很值，也很珍惜。

我常常记起释迦牟尼佛在因位苦行时，为求一偈——诸行无常，有漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静，甘愿在身上钉一千枚铁钉；而成千上万追随佛陀的修行人，也是为求真理付出一切。一想到这些，我就觉得，虽然时代不同了，人人都很忙碌，但为讲解和听闻佛法，做些付出是值得的。



博学济世，就是智慧与悲心

“博学济世”，这是你们东北财大的校训，拿它作为交流主题，我担心自己有班门弄斧之嫌。不过我得说，在我见过的许多校训里，这是最喜欢的一个。因为所谓博学济世，也

正是我们佛教最核心的教义——智慧与悲心。

这样联系并不牵强。“博学”是广闻博学，和佛教的智慧是一个意思；“济世”也就是救度世间，佛教说以大悲普度一切生命，没有两样。刚好是智悲双运。我相信，由这一校训培养熏陶出来的人才，应该是对自己有益、对社会有用的。

智慧在藏语里称“西绕”，其直接涵义是，在所有取舍判断中最顶级的抉择和认知能力；悲心是“酿杰”，“酿”是心，“杰”是王，心之王——在我们可以生起的所有心念中，悲心是最高尚的心念。因此，智悲是佛教中统摄一切的理念。

佛教说智悲，你们说博学济世，一样的。不用特意解释。

没有智是可悲的，没有悲是可怕的

没有智、没有悲，古人今人都无法生存。

离开了智慧，人类无从进步。你们也知道，从工业革命到信息时代，再到今天的智能时代，智慧一直起着关键性作用。然而，如果没有济世的悲心，智慧掌握在谁的手里，谁就有可能给他所处的社会乃至全世界带来灾难。

所以，智与悲最好兼具，也就是智悲双运。

在这个地球上，像非洲某些地方的人，因为没受过教育，不要说为人类做贡献，连养活自己都成问题。古代的东北和西南也一样，因为愚昧，征战抢掠时有发生，生存难以为继。

这都是缺乏智慧导致的。所以，今天我们要生存，尤其是在大城市里生存，一定要有相应的知识和智慧。

这种智慧依靠教育基本可以保证，从幼儿园、小学、中学到大学，教育给大多数人提供了发展机会。不过在藏地，目前还是有很多孩子上不了学，开启不了智慧。

没有智慧是可悲的，很难融入这个时代。

然而，今天我更想提醒的是，如果有了智慧，甚至掌握了高科技却没有慈悲心、没有道德的话，是非常可怕的。试想，要是希特勒手里有原子弹，那这个世界早就毁灭了。因此，在培养智慧的同时，更要培养慈悲心。要知道，慈悲心弱的人，道德感也脆弱，很容易给他人造成致命伤害。

20 岁的亚当・兰扎枪杀了 27 个人，这是前段时间在美国发生的一起重大事件。很多媒体都报道说，亚当・兰扎曾是一名荣誉学生，成绩优秀，2009 年因父母离异得了自闭症。有人认为，他报复社会、伤害无辜，是因为人格障碍。

这虽是个别案例，但仔细分析一下，除了个人因素外，更深层面的还是教育问题：教育中给出的优秀，很多时候忽略了道德。现在的中国也一样，知识分子进入社会后，不论从事哪一行业，他们不缺电脑、科技以及各种现代知识，这方面堪称优秀，他们最缺的，是对社会的责任感。

这种缺失，一方面是家庭原因，现代家庭可能很少像古人那样重视道德。另一方面，在我们每天看的电视、电影里，

娱乐的内容比较多，教导做人的知识少，这些看多了就会消耗人的意志。你们很清楚，一个意志低沉的人，是很难从内心确立一种责任感的，对自己、对社会，都不会有真正的承担态度，更不要说为整个人类做出什么有意义的事了。

很多同学读书期间总在想：什么时候毕业，毕业了我要多挣钱。多挣钱是不错，但如果你没有利他理念，就算把智慧发挥到极致，最多是照顾好自己和家人，仅此而已。

怀抱济世之心以成长

前两天，我在杭州遇到一名在美国读书的华裔高中生。他的父亲是中国人，母亲是美国人。交谈中，我随时能感到他对这个世界充满关爱和责任，也看到一种差距。

和内地同学聊天，我最常听到的，是他们关于自己的理想，“我毕业后要找个好工作”，“我要买车、买房”，“我要好好照顾家人”，对人生的追求，似乎就只有这些。

但那个男孩不同，他对人生有着许多长程而具体的展望：如果有机会，自己要怎么帮助少数民族摆脱落后面貌；有经济能力时，要怎么扶弱济贫；有朝一日如果拥有了更大的力量，他还要如何帮助社会扭转不良状况……

可能有人觉得这是妄想，是不可能成真的梦想。但在我的理解里，年轻人怀抱一颗济世利他之心，是相当难得的，这对他的一生都非常重要。如果没有利他理念，没有泛爱世人的胸怀，即使我们有一些智慧，也会因为自小被封闭在狭

隘的家庭或小团体观念中，让智慧在这种自私自利、维护自我、养活自己和家人的庸庸碌碌中，浪费掉了。

我们为什么不能对社会有所贡献？对一个有知识、有能力的人来讲，养活自己不是什么大的问题，我们的教育也不应该把它摆在重要位置上。牛马也能养活自己，而作为人，我们怎么能只考虑这些，甚至把这个当作人生的理想？

想过得快乐并没有错，但如果你只想自己的快乐，不关心他人的快乐，不说佛教，就是在世间道德看来，也是不适当的。因此，希望大家都能怀抱一颗济世之心来成长。



反思我们的教育

前不久，北大法律系的一名毕业生，因为被女友抛弃、创业失败、司法考试落榜等原因，心怀怨愤，于是在一个名

叫乐乐的 11 岁男孩玩耍时不小心撞了他之后，为发泄不满，就把男孩骗到家里，残忍杀害了。

像北大这样的学府，在人们的期待中，从这里毕业的人都有远大理想，并且也正在各行各业做着贡献，可他为什么做出这种行为？他的残忍是从哪里来的？

当然，错不在北大，一个人不好，不代表所有人不好，这在逻辑上说不通。不过从另一方面看，也值得反思：我们的教育在某些方面是不是有问题？他虽然残忍，却也是脆弱的，老师有没有教导过如何面对挫折？有没有提倡控制自我、尊重他人的道德？没有的话，要不要重视？

我们的教育是否有这样一种预见：教了知识，也教了技术，但这些会不会被用在利他利己方面？如果相反，某些学生用它害人害己，那我们就该考虑，是否需要强调济世和利他理念，以确保智慧被用在正确的方向。

有人认为，有学问有能力就有前途，事情不是那么简单。康熙、乾隆下面都有奸臣，他们有学识、有能力，但为什么会走入歧途，危害国家和人民，也害了自己？现在每每见诸报端的贪污分子，又为什么会侵吞那么多的钱款？

有一点是肯定的：这些人都有智慧。然而遗憾的是，当他们把智慧用在维护自我利益上，心里就只有自己了，智慧成了邪慧，他可以伤害社会、伤害人类。当然，那时候他是想不到因果的，更想不到来世。

如果这不是个别现象，在我们的教育之上，可能还需要反思一下信仰问题。希拉里的话值得回味，“中国是世界上少数没有信仰的可怕国家之一。”她认为没有信仰是可怕的。也难怪，因为美国 95%以上的人都有宗教信仰。

没有信仰，那我们信什么？信钱信权力。这就是问题。一旦从个人到家庭，从校园到企业乃至国家，人人崇拜这些的时候，所有关系都用利益维系，谁都不讲爱心和济世之心，那这个社会一定会出问题的，可能是很严重的问题。

做一个有用的人

人性是本善的，人人有利他倾向，但要激发它、让善心成长，需要一定的环境和教育。离开向善的教育，再好的教学条件，教再先进的知识，也很难培养出真正的人才。

前段时间在一个国际性的慈善与宗教论坛上，有学者指出，“现在是人多，才少。”显然，他们所理解的人才，不是单单指有文凭有才华的人。古人说“德才兼备”，先有德后有才，既有德又有才，这是人才，这样的人对社会有用。

今天的教育偏重才智，所以很多学生不关心德行，甚至不知道底线在哪儿。好分数就是好学生，但当企业接受了这样的好学生，又大失所望，“这么好的学历，应该不错，怎么是这样？好像没什么水平。”这就是做人不行的原因。

社会虽然很现实，不如家庭那么温暖，不如学校那么单纯，然而也并非无道可循。如果知道怎样待人接物，怎样与

人合作，投身其中也不是特别困难。但可惜的是，很多人没有受过这种训练，所以一接触人，要么退却、要么冲撞，好像是道难以逾越的坎儿。而受不了的，就只有逃避了。

我听一位老师说，他班里有个特别优秀的学生，还没开始工作就自杀了，因为他觉得社会太复杂，不敢面对。我说："那之前作些心理疏导，应该也不至于吧……"

年轻人有烦恼是正常的，因为对自我太执著了，所以面对不了、对治不了。但如果能接受一种利他的引导，哪怕是一句话、一本书、一堂课，或是一两个月的培训，学着让别人在自己心里变得重要，那你的人生可能从此就改变了。

吉姆·柯林斯拜访了 85 岁的彼得·德鲁克以后，他说："别人都在问'我如何成功'，而德鲁克却在问'我如何贡献'；别人都在追问'我怎么做才能使自己有价值'，而德鲁克在问'我怎么做才能对别人有价值'。"拜访结束，临别时德鲁克对他说："年轻人，走吧。走出去，做一个有用的人。"

管理大师们是如此强调利他，所以，不管你们现在学什么专业，以后做什么工作，都要有颗利他心。利他心是我们最需要的，在家里需要，在单位也需要，年轻时需要，年老时也需要，何时何地都需要的，一定是最重要的。其他的则不一定，现在我们认为重要的，等老了，就不重要了。

博学是为了济世

所以，现在我们就要博学，为了济世而博学。

人生会遇到很多问题，如果我们肯学习，最好能涉猎各方面的学问和知识，通过阅读及实践丰富自己的阅历，这样可以帮你提升抉择力，处理好每一个问题。因此，做老师也好，做企业管理者也好，不断学习是很重要的。

许多名人就是依靠读书成长的，老子、孔子都曾当过图书管理员，李大钊、毛泽东也在图书馆工作过，比尔·盖茨、莫言等也是读书高手。最典型的是前美国总统杜鲁门，他四十多岁时还是一个很普通的人，但一直在广泛阅读，因而知识渊博。当上总统后，他就是运用自己从书中得来的智慧和力量，帮助美国渡过难关、走向繁荣的。

杜鲁门有一句名言："不是所有的读书人都是一名领袖，然而每一位领袖必须是读书人。"

因此，我们一定要多读书。当然，读书的出发点最好是利他或者利己，千万不要有害人的念头。如果要研发一些先进的东西，一定要在道德上预先做些权衡，于己于人有益的，就尽力去做。否则，如果只追求先进，不考虑后果，到时后悔就来不及了。像各种各样的武器，害了多少人?

这是智慧带来的，但对人类不利。

我们要相信因果

这里要说一下因果，害他人的一定会害到自己，这就是因果。可能有人会质疑：如果真有因果，为什么做好事的人不见有好报，干坏事的人却又没见被惩罚?

其实因果是很复杂的。一般来讲，从因到果需要一定的时间，比如，春天播下种子，秋天才可以收获，而有些是三年以后才能结果，这是常识。同样，因果也是自然规律，只要你遵循它断恶行善，到时一定会看到果报。否则，只是因为不懂就轻视或践踏它，对自己是非常不好的。



《法句经》里有这么一则故事：有个猎人带着一群猎狗去打猎，路上遇着一位比丘，他心里嘀咕，“今天不吉祥，可能打不到猎了。”结果进了山，确实没打到任何猎物。回家的路上，他又碰着那个比丘了，比丘刚从城里化缘回来。他正好气愤未消，于是放出猎狗去咬比丘。

比丘情急之下，爬到了一棵树上。猎人走到树下，用弓箭头去刺比丘的脚底，比丘痛得不能护持袈裟，结果袈裟从身上滑落，正好罩在树下猎人的身上。猎狗见到袈裟，以为是比丘掉了下来，一拥而上，把猎人咬死了。

所以，造罪业的人，终归害的是自己。这就是因果。《佛说四十二章经》里也说：“逆风扬尘，尘不至彼。”

一讲因果，很多人不信，但不信不能证明没有。我常常感到悲哀：你们是知识分子，为什么就没有这种知识呢？如果能接受因果及前后世的教育，像藏地一样，那你们的很多观念会改变，观念一改，行为就变了，行为一变，很多社会问题自然就解决了。因为观念是一切行为的主导。

“没有因果”、“人只有一世”的观念是错的，抱这种观念的人，只考虑自己、只顾眼前很正常，不关心他人和社会甚至不照顾父母也可以理解，但这是多么可怕啊！

莫言讲的因果故事

我想起莫言在领奖时讲的故事。以前我就喜欢看书，也看莫言的书，但兴趣不大，是他得了诺贝尔奖以后才看的。人就是这样，名气会为他赢得好奇和关注，这是挂着钩的。说到名气，先讲另外一个故事吧，这是很早以前听到的。

爱因斯坦常去各地讲学，他的司机每次都在下面听，听久了，自己也会讲了。有一次，爱因斯坦对他的司机说：“这次你讲吧，反正这里没人认识我。”于是司机上台。他讲得也确实不错，所有人都开始鼓掌赞叹，“爱因斯坦，厉害。”他们真的把他当爱因斯坦了。

这是故事，真假不好说。不过从中折射出一个道理：我们的社会，过去也好、现在也好，人们听什么、接受什么，

往往跟讲述者的名声和地位有关，对真理也不例外。

莫言讲了个什么故事呢？他得了诺贝尔奖以后，我翻阅了一些他的书，也看了一些评论，有人说这是中国的光荣，有人说他写得不如巴金，也有人觉得无所谓，“他得不得奖，跟我的工资有什么关系？”不过我觉得确实不容易。在这么多国家、这么多人物里选，不管得哪个奖都不容易。

得奖后，他讲了个故事，是他爷爷讲给他的：

有一天，有八个外出打工的泥瓦匠，遇到一场暴风雨，躲进了一间破庙。外边一直打着雷，一阵一阵的，一个个火球滚来滚去，他们都非常害怕。这时有一个人说：我们几个人里，一定有一个人做了伤天害理的坏事，谁做过坏事，自己出去接受惩罚吧，免得连累他人。结果，没人出去。

又有人提议：既然没人出去，那我们抛草帽，谁的草帽被刮出庙门，说明他做了坏事，请自己出去吧。于是大家开始往庙门外抛草帽，七个人的草帽被刮了回来，只有一个人的草帽被卷出庙外。这些人认定他干了坏事，让他出去，但他不肯，于是大家就抬着他把他扔了出去。

这时莫言说：“故事的结局，我估计大家都猜到了——那个人刚被扔出庙门，破庙轰然坍塌。”

这个故事见仁见智，但在我看来，它除了告诉人们判断事情要依靠智慧外，更重要的是警示我们：因果规律总是以心为起点，如果有谁起了害人的心，最终只会害到自己。

所以，人要有智慧，更要有悲心，要坚持博学，更要培养济世利他的心。如果学校能建立一种机制，像很多企业正在做的，借由爱心理念培养学生的利他心，无疑对学校的管理是有益的。而且，就社会层面看，这种爱心培训的意义，可能远远超过了一般的知识传递，因为当一个人有了爱心、可以忘我付出的时候，他所能提供的效益是非常大的。

借鉴佛教智慧以博学

在济世利他心的基础上，我建议大家也能借鉴佛教的智慧以博学。佛教的智慧虽然深奥，像四法印，太专业的解释不一定好懂，但是简单了解一下，弄懂一条两条，也是有益的。下面我大概讲讲这个四法印。

诸行无常

诸行，就是指一切万法。在座的诸位、这个学校乃至整个世界或宇宙，这一切都在刹那刹那变化，没有一个法是恒常不变的，这就是无常。懂得无常的人，在生活和事业上遇到任何变故，都有面对的力量，或至少不会那么痛苦。

我们学了佛，不是说不会老不会死，相反，佛教很清楚地告诉我们，每一个人都会病、会老、会死。我们了解这个道理以后，将来不论遇到什么意外，心态是不同的。

昨天有个道友说，最近他查出得了重病，但他不怕，因为他次第学了一年佛法，现在感觉心里有股力量。我想他说的是对的。得了重病不怕的人很少，但佛法的智慧的确有这

种力量，可以让你坦然面对一切。即使等你老了，怎么也掩盖不住皱纹和白发的时候，想想无常，也就没什么痛苦了。

我知道知识分子认理，但分别念也重，这个不信、那个不信，这个不对、那个不对。不过这种心态学佛法最好，尤其是因明，学了因明，你觉得佛教的哪个观点不对，可以找人辩论，一辩论，智慧就开了，傲慢也没了。

有漏皆苦

一切法因为无常，所以是痛苦的。

像这样从本性上认识痛苦，知道在人世间找不到真正的“完美”，可以让我们放下对生活的过高要求。佛教不否认幸福，佛教入世，就是要帮助人们获得幸福；而强调慈悲和无我的缘故，让佛教徒关心社会比一般人要强烈得多。

也正因为关心，佛教才更重视真理的传递，比如无常和痛苦。毕竟，人们不仅需要幸福，更需要面对痛苦的智慧。

诸法无我

人们认为的“我”或法的“自性”，其实是一种虚幻的存在，用理论观察时，在胜义或真实义中是得不到的。

没有“我”，那谁堕地狱，谁上天堂？谁在工作，谁在生活？没有“自性”，那山河大地、瓶子柱子又如何成立？

其实这些都是假象，只能在显现层面存在。当物理学家观察这个瓶子，发现它的本体只是能量或场的时候，他们知道，瓶子是假象，不是真实的存在。同样，当佛教以胜义理论推知万法的本体是空性，便了解到，不论是外在的瓶子柱子，还是内在的身心五蕴，都没有自性。这就是“无我”。

现象中有“我”，不代表真实中有“我”。

涅槃寂静

如果我们真正通达了一切万法的本体空性，证悟了无我的本来面目，这就是涅槃寂静，是真正的成就。

以上是佛教的四种智慧，也是真理。如果我们能接受真理的熏陶，我相信，黑暗会被遣除，社会将变得越来越光明。

年轻人是大有希望的

我总认为，今天的年轻人是大有希望的。

报纸上经常报道“最帅 90 后”，我看了一些照片，好像人长得也不是最帅，但他们的心灵的确很“帅”。像前两天那个 22 岁的医生，他从火里救出一个 4 岁的孩子，成了很多年轻人的榜样。当然，还有更多年轻人在做着善法，虽然没有人知道，但他们默默地走着自己的路。这就是希望。

现在的年轻人向善有很多机会。现在不像以前，父母和老师说什么，错的也认为对，现在有网络，你可以从中找到

很多正面理念，像东西方包含智慧和真理的宗教，世界上普遍接受的好的或善的观念，都可以学，很自由。即使父母不让你到外面接触这些，也可以在家里上网学。

所以，世界是有希望的。



藏地有一两个学者，学了几篇文章就开始骂这个骂那个、骂传统骂现实，其实这样不对，一分为二比较好。

现实中是有不如人意的地方，但也应该看到，好的地方也有。尤其是发生在年轻人身上的变化——他们开始重视传统文化，开始对自我建设有兴趣，甚至参加一些有益人生的培训，这种力量是不可思议的。我曾经参加过企业关于管理和国际化理念的培训，从此改变了很多看法。所以我相信，只要年轻人经常参加这类心灵培训，培养自己的利他心、慈悲心，未来的社会因为你们，一定会变得越来越美好。

烦恼和痛苦谁都会有，但只要你不是老想着自己，而能心存社会，为你所服务的企业着想，把那里的事当自己的事做，那你自己的痛苦和焦虑慢慢就消失了。这是规律。

请大家记住：自我执著是一切痛苦的根本，而利他的心和行为，才是快乐之源。这是智慧的精华，我的座右铭。

今天，东北跟藏地一样，外面是冰天雪地、寒风刺骨，但我站在这里，心里却充满欢喜，有一种如沐春风之感。我希望把这股春风传递给大家，并借助大家，将它的温暖传递到其他的生命、其他的角落乃至整个世界里。

附：

现场问答



（一）**问**：据我了解，辽宁阜新过去有一个东藏佛教基地，当年有三千僧侣的规模，用当地话说，叫“东西平衡”，是这样一个文化遗产。但可惜的是，现在只留下了遗址。关于东藏佛教，能否请您为我们介绍一下？

答：李院长说要送我一本书，非常感谢。我很喜欢书，在我学院的房子里有很多书，不知道具体有多少，他们说，一个小地方的小图书馆都没有那么多书。一有时间我就会到书海里游泳，很快乐。每增加一本我都特别开心。

东北这边有东藏寺院的遗址，这个我听说过，以前也查过一些相关的历史，但记载得好像不是很清楚。不过从逻辑上推，有西就有东，应该有东藏的佛教。

其实，这边藏传佛教的寺院古迹很多，黑龙江的齐齐哈尔、大庆，以及吉林和辽宁的很多地方都有，有些我以前去看过，那里的菩提塔、降魔塔跟西藏的完全一样。

可能中间发生了很多变异吧。早期在内蒙古、宁夏一带都有藏传佛教的寺院，从宗喀巴大师传下来的也有，但这些寺院具体是在什么时期、怎么传下来的，我也不太了解。以后如果能找到可靠的历史，我们可以共同研究。

问：我买了一本书，西方人写的，他讲了世界范围内100位有影响的教育思想家，孔子、基督、柏拉图都在，但没有佛教的创始人释迦牟尼。我觉得这个不对，因为有其人有其事，佛陀的教化是明摆着的。请问您怎么看?

答：可能是作者的立场问题吧，有所偏重的时候，有些就不收录了。应该不至于否认佛的存在。

你说得对，有其人有其事。一九五八年的时候，时任中国佛教协会会长的喜饶嘉措大师，曾去印度参加了一个世界性的佛教大会。回来后，竟然有人问："释迦牟尼佛真的存在吗？"大师当时是跟班禅大师一起去的，他们朝拜了佛陀降生、成道、转法轮以及涅槃的所有古迹。他说："世界上任何一位国王的存在，都可以从他的历史事迹、建筑遗迹来推知，

佛陀也一样。谁有怀疑，我跟他一起去印度走走。”

所以，证明佛陀来过世间是不困难的。

（二）**问**：堪布您好。我们的人生分几个阶段，小时候、中年、老年，请问在这每一个阶段里，做些什么才有意义?

答：人这一生里所执著的东西，有些是会变的。童年时我们喜欢玩具，喜欢跟小朋友一起唱歌跳舞，但一长大就变了，把这些舍弃了。年轻时我们执著感情，追求成功、财富、地位，但老了又变了，又舍弃了。然而，在人生的所有阶段唯一不需要舍弃的，就是善心、感恩心和利他心，随着年龄的增长，这些将成为你最珍贵的财富。

很多同学认为人生是完美的。其实也不是，有完美的，也有不完美的，这是轮回的本性，佛教对此阐释得相当透彻。

所以，用我多年学习佛法的经验来看，我觉得，不论你眼前处在什么状态，地位高也好、低也好，财富多也好、少也好，只要你肯接受心灵的教育，树立因果观念，培养善心、感恩心、利他心，那么你的人生就有意义，一定会有意义。

问：社会比较复杂，我们在学校里接触得少，有时候都很逃避，害怕面对这些，请问怎样让心变得坚强?

答：佛教理念是很开放的，像无我，像大慈大悲，这些对你的心态会有帮助。普通知识也是学了才懂，所以，学学

这些，“磨刀不误砍柴工”，不会耽误你很多时间。

现在很多独生子女的心态我理解，他们怕一些未知的东西，工作的压力、家庭的压力、生活的压力，想想都怕，怕毕业后被太多不情愿的事情束缚住。其实没有必要。只要你有一种宗教信仰或理念，让它成为你内心的坚强依靠，那时候，不论你遇到什么，用些智慧和方便也就解决了。

（三）**问**：现在生活节奏这么快，在这种快节奏下，我们怎样才能安住自己的心，不跟随境界转呢？

答：生活节奏虽然很快，但也可以慢慢地过。

有这么一个故事：有一个小孩坐上火车，火车开得很慢，等检票员来检票时，他已经老了，而检的是一张儿童车票。也就是说，他在火车上度过了一生。

当然，这是故事。然而我们也可以反省，生活一定要那么快吗？一定要追求那么多东西吗？如果你能约束一下自己，该放的放一放，或许会发现：其实生活本身并不快，都是追出来的，但那么多的东西，就算你拼命追也是追不完的。再说，有些事物，你跑得越快，就越发现不了。

所以，静下来，找找最有价值的东西，好好品尝品尝。

问：那一定要学佛吗？这对我们有什么帮助？

答：佛教里所说的百分之百正确，所以，从追求真理的角度，我常常建议大家以理性方式思维佛法。我到大学或在研讨会上交流时，探讨的也都是理论和学术，这是我一向的态度。我不排斥任何宗教，我们非常和睦，但是我对佛法的熟悉让我知道，人所有的烦恼和痛苦，用佛法的窍诀都能解决掉。事实上，你也不必学习所有佛法，只要能撷取其中一部分，哪怕是沧海一滴，也会大大改变你的人生。

佛陀常说，我为你说解脱法，但解脱依赖于你自己。所以，我的想法就是，学不学佛是你的事，信不信佛也是你的事，但介绍真理是我的事。就像你们的老师，老师的话你听不听是你的事，但老师有为你开导的责任。



（四）**问**：我是工商管理学院人力资源管理专业的学生。前段时间，一名老人在街上摔倒了，结果第一个冲过去扶她的是一名路边的乞讨者，他扔下了饭碗救起老人。这让我想

起两年前的小悦悦事件，当时从她身边走过18个人，其中不乏开高档车的所谓成功人士，但最后去帮小悦悦的却是一名捡破烂的老人。我想请问堪布，我们善良的本源在哪里？是所谓“人之初，性本善”，还是要从信仰或教育中找到？

答：善良的本源，就是我们本善的人性。“人性本恶”是不成立的，西方科学家已通过试验验证了。然而，人的本性虽善，也要由教育启发和促进，否则，善就被遮住了。

学校里应该提供这种教育，比如利他。利他是最有价值、最有利益的生存理念，如果一个人在读书时就能得到适度的教导，那么他的一生都会因此焕发光彩。我常常这么认为，我们的生存目的，不是自己端牢饭碗、养活好自己就可以，我们的知识和能力，应该更多地体现在利他方面。

媒体也有引导向善的责任。“老人倒了没人扶”、“小悦悦事件”，这些的确说明今天的道德缺失，新闻里播出来，以此提醒大家反省，是有必要的。但我们也看到，负面东西播多了，有时只为吸引人，添枝加叶渲染一些偏颇观点，也会起很大的反作用。举个例子，对佛教徒好的地方不播，不好的到处搜罗，然后拿来指责佛教，这对社会人心是无利的。

其实分析一下也知道，一两个人的行为不好，不代表佛教不好，不代表所有佛教徒不好；18个人没去救小悦悦，也不代表所有人都没有良心。这个道理是不难懂的。

去年“小悦悦事件”刚出来，我正好在一所大学演讲，

我问他们："以后如果有类似事件发生在你身边，你会不会去救人？会的请举手。"结果，绝大部分都举手了。可见，大家并不是不想帮助人，但有些新闻的确起了反作用。

所以，人性本善，但也要教育。

老师的思想会成为学生的人生哲理。老师说善有善报、恶有恶报，学生们就行善、不造恶；老师说没有因果，学生们就无恶不作。老师的行为也会影响学生的性格：老师爱帮助别人，学生们也喜欢利他；老师不停地抱怨，学生们也处处指责。佛教团体也一样，法师喜欢赞叹别人，小法师们也会说人好话；法师爱说过失，小法师们也会效仿。

教育会在社会中形成循环，良性的或者恶性的，在重要人物和主流宣传推动下，形成各自走向。一定要谨慎。

（五）问：佛教与慈善可以划等号吗?

答：各个宗教都有慈善，它们以各自的教义——对真理与善心的教导作为依据，结合一定的方式方法利益世间，从而形成了自己的慈善理念和事业。佛教也不例外。

总的来讲，我认为佛教是一种智慧。这种智慧虽然古老，但奇妙的是，它在任何时代里，又都是时尚的。历史中有很多思想兴起后，很快便会过时或被转化，几百年前的理论，现在大都用不上了。而佛教却是完全不同的。

我对科学有信心，但我在不断对比中发现，佛教思想与今天的人类学、宇宙学、医学等知识完全适合，比如，佛教的无我空性与量子力学相近，佛教对宇宙的描述与天文学相近，佛教对人体构造、寄生虫的阐释与现代医学相符……

所以，佛教跟慈善是不能划等号的。

不过我们可以说，佛教里有慈善，有最好的慈善。因为基于菩提心的认识，佛教徒作慈善时，可以无私奉献，可以提供无界限的帮助，不分民族、文化或国界。而且，这种慈善也是遍及一切众生的，不仅仅是人类。



问：我长期在欧美生活，有很多别的国家的朋友，他们都有不同信仰。请问作为一个藏传佛教徒，在那样一个社会里，应该怎样修习自己的内心？

答：在欧美国家里生活，可以学到很多不同的知识，有这个自由，但有时太自由了，也会找不到方向，这一点要注意。所以，作为佛教徒，要坚定信仰，不要变来变去。

至于修行，我建议你修习最殊胜的窍诀——出离心、菩提心、无二慧，这是所有佛教教义的命根与核心。你可以一生都修持这三个法门，不用今天修这个、明天修那个。当你思维或修持任何一个道理时，可以把它贯穿到这三个主线式的修法中，这样既抓住了重点，又统摄了显密一切教理。

这就是修习窍诀的力量，也是藏传佛教的特点。现在内地有股“藏传热”，西方也出现了“藏漂”，越来越多的人纷纷对这种神秘、甚深的学问感兴趣，应该不是没有原因的。

（六）**问**：我来自大连理工大学，学环境工程。我小时候是我妈逼着我上学的，请问您小时候是怎么信佛的？

答：我是跟着我父母信佛的。

1962 年我出生那会儿，饥荒刚结束，佛教正经历一场历史性毁灭，但藏地全民信佛的基础还在，所以父母怎么说、邻居怎么说，我就信了。从小就有的信念虽然比较坚定，但不太理性，总有些人云亦云的感觉，“大家信，那我也信”。

直到出家以后，跟随我的老师学习佛法，才算渐渐有了真正的信仰。已经近 30 年了。我一直认为，这是我人生里最

有意义的时间，就是在这段时间里，我找到了真理。

我对真理的信心，现在不管谁来破，都破不掉的。这不是因为我固执，而是在研究佛法过程中——佛陀留下了这么多教法，虽然我只研究了一部分，但在研究和比较中，我对它的理论依据和修证体系生起了定解，相信这是最完美的真理。我信的是佛陀的教法，这是我的信仰基础。

所以，如果出家前我还是相似的佛教徒，从出家后系统学习佛法以来，算是一名真正的佛教徒了。

问：既然是人创造了佛教，为什么我们还要学佛，而不去相信自己呢?

答：如果我们自己是可信的，我们从来不发脾气，从来不偷东西，从来不做任何坏事、不说任何妄语、不起任何恶念，那我们可以信自己。但我们不是，怎么信？今天好像性格还可以，但过不几天就变了，没什么可信的。

但佛陀不一样，他的教法并不是一种设计或创造，就像一栋建筑物被建造起来一样，它是宇宙万物的真理，释迦牟尼佛成佛后，也只是说出这一真理，进行教育而已。我们学佛就是学习这种教导，把人做好，然后，我们也可以成佛。

和释迦牟尼佛一样，在我们生存的这个贤劫里，一共有一千尊佛出世，之前有拘留孙佛、拘那含佛、迦叶佛，释迦牟尼佛是第四尊，之后还有九百九十六尊佛出世。他们都是

证悟并宣说真理。这和一般意义上的代代相传完全不同。

（七）**问**：佛教里讲诸法无我，如果这一世行善、修行，那么当他离开世间时，这些福报都落到谁的身上了？

答：在暂时的世俗层面里，造恶会受苦，行善则会感受快乐果报，这些都是自己受的，到了后世也是如此。诸法无我指的是实相，在这一万法究竟实相层面，的确是没有善也没有恶，但在我们证悟它之前，还是脱不了苦乐的。

我们拿瓶子来比喻：既然物理学家认为瓶子的本体是能量，讲能量时，如果让你分析，这个瓶子里装的是好的东西还是不好的东西，你怎么回答？如果是能量，东西去哪儿了？

我想可能你不得不说：能量是对物质的究竟认识，在这一层面，应该没有“装的是什么”的问题，也谈不上“去哪儿了”，因为这是本体，唯有能量。而只有跳出这个层面，看瓶子的现象时，才可以说，里面装的是好东西或者不好的东西。而且，在瓶子没碎之前，它都有装的功能。

什么意思呢？讲实相时才讲无我。无我是对的，因为那种实有的“我”或说不是空性的法，是找不到的，物理学家找不到，佛教学者也找不到，所以说“无我”。承认无我，并不妨碍在世俗虚幻层面成立善恶，成立断恶修善的行为，以及由此感得苦乐果报。所以，我们现在一定要积福累德。

只有到了最后，就像过河要船、过了河就不用船一样，当你成就并度过了轮回，那时才不用行善。之前还是要的。



佛教的经济观

——中央财经大学演讲

『 *2013* 年 *3* 月 *5* 日 』



主持人致辞：

各位同学，正如你们现在看到的，尊贵的索达吉堪布已经来到咱们教室，让我们以热烈掌声欢迎仁波切的到来。

上节课我讲过，我会尽量邀请一位具备慈悲、智慧和力量的上师来给我们讲课，但当时也没想到真能恭请到索达吉仁波切，这是大家的荣幸，也是我们的福气。幸福来得太突然，感谢各位的福报，也感谢大堪布的慈悲。

索达吉仁波切，是世界上最大的佛学院——喇荣五明佛学院的主管大堪布，他对佛教的经律论三藏都有极高造诣，著述多得令人叹为观止，累计字数已超过千万。堪布不仅学识超群，而且在最高密法的修行上，也已证达不可思议的境界。仁波切在国内外享有极高的知名度，曾经访问过许多国家，在那里弘法并担任佛教的修行导师。

近几年，他应邀前往清华、北大、人大、复旦、港大等高校，为众多知识分子深入浅出地展示了佛教的奥秘，引导大家正确面对学业、情感、工作、人生等问题，并与诸多海内外科学家一起，对宏观微观的生命科学以及环保、和平、道德等方面进行了深入探索，让科学与宗教能够正常对话。

堪布曾两次应邀出席在人民大会堂举办的“国际慈善论坛”，得到政府部门的尊重、重视和认可。堪布在各项社会活动中，展示了只有智者才有的感召力，于行动中践行其慈悲理念，先后建立了智悲小学、养老院、居士林、小沙弥学院等，资助大量失学的高中生、大学生，在几所中学设立奖学金，同时还救济了大量身患重疾、无力医治的病人等等。

虽然仁波切再三嘱咐不要宣扬，但我还是坚持用最简单的方式介绍堪布的背景。因为我知道，堪布的到来，除了一般意义上的知识交流，更多的是，让我们有了一个聆听圣者金刚语的机会。金刚语的力量不仅能断除疑惑，更对我们每一位聆听者的将来乃至久远的未来，都有极大的利益。这是一般的老师所不能企及的。

下面，让我们再次以热烈掌声欢迎大堪布在百忙之中拨冗来到我们的课堂，有请大堪布——

很高兴来到中央财经大学，与诸位分享精神财富。

我对学问很有兴趣，看到你们也是这样渴求知识和智慧，我非常欢喜。经济学不是我的专业，我的专业是佛学——自己一生大多数时间用在这上面了。以佛教的眼光来审视经济学很有意思，尤其是在当前社会，更有必要。

可能很多同学都会疑惑：佛教要求看破红尘，而红尘中的人讲求发展和进步，难道这二者不相违吗？

认为相违，是对佛教缺乏了解。受电影、电视以及媒体的影响，现在一提出家人，大家脑海中就会浮现一幅抛家舍业、到寺院独修苦行的僧人形象。这是不是佛教？是佛教，但只是很小的一部分。真正的佛教要宽泛得多，它涉及方方面面的知识和行为，当然，也有对经济的分析。

把你的财富分作四份

佛经里有一种教导，它让我们把所得的财富分作四份：一份自己用；一份投资或经营企业用；一份存起来；还有一份要作慈善用，救济贫困的人。

如果有人想参考这种分配方式，那你赚了 100 万，可以

取出 25 万用于生活和饮食；25 万投资运营企业；25 万存起来，以备经济危机等不时之需；此外，你还应拿出 25 万为社会做贡献。当然，这只是大概的分法。

今天的社会有不少富翁，他们有财富，但理念很陈旧，挣钱、挣钱、为自己挣钱，结果到死的那天，也没做一丁点慈善或扶贫事业。这种现象很多。而我认为，一个有能力的人这样度过一生是可悲的，赚钱是辛苦，但你从社会里赚到钱，却不想着回馈社会，是说不过去的。

因此，在经济活动中，慈善理念不可或缺。

中国的慈善事业比较落后。据 2007 年中华慈善总会一份报告称："每年收到的捐赠大约 75%来自中国以外，15%来自中国的富人，10%来自平民百姓。"中国的企业捐款少得可怜，"99%的企业从来没有参与过慈善捐赠。" 2003 年中国的人均捐款是 0.92 元，而据另外一份资料说，美国中低收入家庭每年的慈善捐赠，占其可支配收入的 4.7%。

开头就讲慈善，是因为在佛教的认识里，即使是讲经济，也不是纯粹在说外在财富，而更多会强调内在财富。

内在财富更重要

1955 年，缅甸总理的经济顾问舒马赫先生提出了"佛教经济学"一词，他的同名文章发表在 1966 年的《亚洲：一本手册》中。他在很多文章里都告诉人们：经济活动，应该追

求简单和量入为出，并懂得用财富饶益社会。他的作品主要依据南传佛教巴利三藏的教义，现在在国际上很有影响。

这种经济观的特殊之处在于，它真正教导我们如何运用经济为人类带来快乐，而不是一味地积累财富。

我去过一些财经大学，也知道老师同学们研究最多的是外在财富，比如，宏观经济讲国民经济总值、总供给和总需求，微观经济探讨个体的经济活动，这些我常常听到。但我很少听到有人关注内在财富。其实内在财富更重要。每个人都拥有相当的内在财富，但你不认识它，就意识不到它的价值，只要你认识了，即使外在上不富裕，也可以快乐。

我们追求金钱，无非是为了快乐和幸福，但有了钱，是不是就真的快乐和幸福了呢？不一定。

很多同学认为，有钱可以玩，很快乐，想什么做什么，很幸福，其实也不尽然。如果你挣钱的手段不好，消费的心态不对，钱带给你的只是一时快乐，更多的是痛苦和伤害。诚如莎士比亚在《雅典的泰门》里所说的："金子！……这东西，只这一点点儿，就可以使黑的变成白的，丑的变成美的，错的变成对的，卑贱变成尊贵，老人变成少年……"

金钱的确是一根魔棒，可以轻易改变人的模样。看看那些腐败分子，丧失道德的商人，他们变坏的原因，无非是因为钱。有了钱，便不顾良知的提醒，肆意妄为，不仅毁了自己，毁了身边的人，也毁了很多人的价值观念。

所以，认识什么是真正的财富很重要。尤其在今天这个社会里，认识不到内在财富的重要性，钱多钱少都不一定快乐，相反，深重的执著，还会给人带来极度的痛苦。

张朝阳闭关

搜狐 CEO 张朝阳失踪了一年半，《杨澜访谈录》采访了他，他说闭关去了。

上世纪 90 年代，张朝阳很火，搜狐做得很好，比腾讯百度都早。他是清华的高材生、麻省理工的博士后，从美国归来便创立搜狐，从此钱财、地位、名声应有尽有。

但他为什么要去闭关？采访中，张朝阳坦言，“钱多不是幸福的保证，钱多少跟幸福没关系。我这么有钱，却这么痛苦。”他是在煎熬和疲倦中，才去寻找内心依处的。

出关后，他心里快乐舒服多了。这也的确跟物质没什么关系，否则，闭关前他有很多享受，可以坐着大飞机去巴黎喝咖啡，或者到沙滩打排球，但是，“能喝几杯咖啡，不都喝烦了吗，对吧？”享受并没有给他带来真实的快乐。

不要以为有了钱就会快乐，有了家庭就会快乐，有了名声地位就会快乐，其实这是想象而已。没有得到的时候，我们会这样期待，而得到了又怎么样呢？两三天还蛮好，感觉不错，但这种感觉很快就没了，你甚至发现，这些反而变成了压力，处理不当，还会生出一堆痛苦来。

一定要提前对财富有个正确的认识。

佛教一向不主张奢侈，因为太奢侈会败坏心灵、浪费资源；我们也不认为一定要过贫穷的日子，因为太贫穷了，也无法做真正的修行。佛教最提倡的，就是积累无形的内在财富，这才是快乐之源，很难估出一个明确的价值。



缺乏内在财富导致的错

缺乏内在财富的人，就会看重外在财富，从而导致攀比，甚至争夺——小则争夺，大则发动战争进行掠夺。

当你有了攀比心，再多的财富也不会感到满足和宁静，这就是大多数人不快乐的原因。

打个比方，如果你有一万元，周围的人都只有千把元，你会觉得还不错，但如果他们有几十万、几百万，你就很难平衡，“一万元太少，别人那么富。”其实，就算你有一千万也是一个道理，问题不在钱多少，而在我们心里会比较，这个摆脱不掉。我们一直追求，以为完成某个数字就快乐了，但是，21 世纪不缺可以比的人，你不知足，就不会幸福。

如果攀比是给自己带来痛苦，那么争夺就是给他人带来痛苦。为了争夺财富、地位，人类犯下了不少错误。

21 世纪是相对自由、和平、民主的时代，但回顾历史，20 世纪最大的错误，就是一战和二战。一战中有一千多万人丧生，波及 15 亿人，总共 30 多个国家和地区；二战中有五千五百多万人丧生，波及 20 亿人，60 多个国家和地区卷入其中，而那些国家 70%的国民经济，都用在了军事上。

我们想想，这些历史悲剧是什么造成的？贪婪。

冯小刚的《1942》反映了很多东西。我不喜欢看电影，但这种历史性题材的电影偶尔也会看，那些饥荒和死亡场景是令人悲伤的，虽然是电影，但背后确实有这样的事实。和那段日子里的人们相比，今天的年轻人是有福的，我们可以享受和平，享受物质带来的便利。但我们也要留意自己的内心，要知道，欲望这个东西，在你没有达到一定境界之前，一直都会有，死前还是会有没有满足的欲望。

所以，请大家记住佛陀的教导：知足少欲。

中道

知足少欲不是让我们不要工作、不要做生意。佛陀在世时，出家人为了僧众或众生的利益，适当做些商业或贸易是开许的，更何况在家人？因此，佛教提倡的是中道。

有人认为，既然佛教说看破，那就不能碰金钱。其实不是这样。佛教所说的看破，并不是反对合理运用金钱。依据《毗奈耶经》——一部讲授僧人行为准则的根本经典，一个出家人在不损害众生的情况下，以福报感召，即使住在豪华的高楼大厦，穿着高档服饰，享用精美饮食，也是开许的。

十六阿罗汉是戒律最清净的圣者，唐朝的一位皇帝曾经迎请他们在夏天三个月里安居，供养承事。临返回时，皇帝特意赠送了非常庄严的服饰，在藏传佛教的唐卡中，就细致呈现了当时他们穿着盛装的优雅形象。由此可见，不是非得穿得破破烂烂，像济公和尚一样，才是出家人。

佛教对钱财的态度是中道，为遮止贪婪，很多教义中说金钱如毒蛇；而为了启发利他的修行，也说这是善财，以此鼓励佛教徒上供下施、慈悲济世。

总之，钱财本身无害，关键看你怎么用。

不要让钱伤害你

不过通常情况下，钱是惯于伤人的，它的字形透露了这一特殊因缘："金"字边，加上二人挥刀相争，这就是"钱"。

钱伤人，最重要的是伤害人的性灵。人有了钱就会傲慢起来，不循规蹈矩，让好端端的家庭不和睦，让社会不安定，处处散发贪婪与腐败气息。当人们善念殆尽、行为失去准则的时候，整个社会就被恶行感染，漏洞百出。

所以，佛教里常常教诫，一定要用智慧和善心来驾驭钱，否则，钱的可怕有甚于毒蛇。身体被毒蛇咬了还可以治，但心灵一旦被钱毒害，可能永远都无法弥补了。

读书时就要认识这个道理。我建议那些有钱的父母，也不要给孩子太多钱，年轻人若什么都有，就不肯读书了——虽然不是每个人都这样，但例子很多，严重的还会显露出各种丑恶面目，不像个学生。钱少点反而好，就像许多农牧民的子女，知道读书不易，因而肯努力，成绩也优秀。

总之，钱是有利有弊，它的确可以给人带来快乐，但如果认为“有了钱，一切快乐就都有了”，也是幼稚的。年轻时要懂得善于用钱，或至少知道，如何不让它伤害你。

快乐家园

在这个中国经济增长的初步阶段，人们把所有希望都寄托在钱上。20 年前我去美国时，他们的状况与现在的中国类似，也是拼命赚钱，以为有钱就能解决一切。但等到了某个顶点，回头一看时，失去的比得到的要多，钱并没有带来一切。于是，人们开始回归，寻找真正的快乐家园。

那我们是不是可以提前找到这个家园呢?

生长在偏僻地方的人向往城市，觉得在这里生活是天大的快乐，而城里人喜欢藏地，认为那才是一片乐土。说起来都是快乐，但哪里更快乐呢？可能这跟经历有关。

没经历过的，比如久居北京的人，他对郊外的寂静生活满怀憧憬，一旦抛下城里的嘈杂来到高原，便仿佛进入了天堂，奔跑、呼喊，充满喜悦。而在寂静地方长大的人，又感觉生活太平淡，他们喜欢城市，“北京人多、车多、楼多，能在那里过一辈子，肯定胜过天人。”当然，这在北京人看来可能是相反的，“北京有什么好，人杂、车堵、房价又高，空气不好、压力这么大……”早就感到厌倦了。

可见，人们对快乐的理解是不同的。

我想你们也一样，没上大学之前，可能觉得到这里读书是多么荣耀、快乐，可是来了以后，两三天还可以，但日子一久，严格的管理和竞争的压力就把快乐冲淡了。对于将来，可能你们会想象各种美好，然而经验又告诉我们：人的一生苦和乐是交替的，不是只有乐。佛教甚至说：人生是苦。

佛教并非不承认快乐。唱歌跳舞，这在当下是一种快乐，但快乐会逝去的，变成痛苦，这才是佛教要提醒的无常之苦。

了解无常不是一件令人沮丧的事情。当你透过无常，看清世人所追求的快乐是那么短暂，甚至在享乐的同时还会造下罪业，导致将来的痛苦，你就会信赖佛陀所教导的真理，从而投入善的事业，追求永恒的、生生世世的快乐。

这种对于真理的认识和信仰一旦形成，将会带给我们随时可以回归的宁静，这才是快乐家园——在心里。



不要太依赖外在

想进入这个家园，就需要引导。现在有些老师是有信仰的，他以研究和开放的心态，帮助学生们打开了许多窗口，让他们了解世间和出世间、今世和来世的道理。

这是一种广闻博学。过去因为教育、环境等原因，我们在这方面比较欠缺，但现在随着东西方文化融合，人们思想开放了，对心灵问题有兴趣，因而在很多学校和知识分子群体中，大家都开始研究起藏传佛教。

我希望你们也研究一下，尤其是它的窍诀，窍诀是最有

力量的，可以直接撬动你的心，让你对人生豁然有悟。而多年的研究和修行也让我相信，它对今天的人们最为适合，因为它简单、深刻而且实用。这不就是自己需要的吗?

所以，不论是谁，只要去了解、学习和使用，你的人生必定会发生巨大转变，得到最真实的利益。

人生是坎坷不平的，会遇到许许多多的痛苦、违缘和挫折，有时候根本面对不了。尤其是年轻人，独生子女，从小像公主和王子一样被宠爱着，长大了一面对社会，不管在感情上还是工作上，很多时候经不起挫折、受不得批评，这是你们的脆弱之处。

但不管怎样，社会越复杂，人越痛苦、越脆弱，就越需要这种窍诀，因为这才是调治心灵的真正妙药。

你们的文凭都不错，某某大学毕业，研究生、博士生、博士后，看了让人眼前一亮，可是一到社会上，有很多事情不会做。这就不得不让人怀疑，你并没有和文凭相当的知识，也没有从长期的教育中培养出一种过硬的人品和能力。所以，在这些方面，现在就需要多训练。

其实对你们而言，生存本身就是一项很大的挑战，你的肩上有很多重担，要赡养父母，要抚养孩子……在今天这种环境里，如果你不懂得忍耐和宽容，不说别的，就是在家庭生活里，是快乐多还是痛苦多，都是不好说的。

你们的电脑水平也不错。过去好多知识分子是不会用电

脑的，现在都会，而且把知识都存到笔记本上。这当然有好处，但也有坏处，如果只存在电脑里，没存到心里，一旦离了电脑，怎么办？以前的人用手写信、用脑记事，心里有东西，现在你把课程都交给电脑，心里却没东西了。

所以，不要太依赖外在。我们在看到科技进步带来便利的同时，也要看到它的弊端，并思考：一旦离开这些东西，怎样面对生活？换言之，当真正要面对内心问题，而这些又都用不上的时候，怎么办？

利他，要有心

今天讲的是“佛教的经济观”，就一个人的生活来看，以中道的方式，不特别奢侈，也不特别落魄，过中等日子，算是比较符合这种理念。当然，在此基础上，也不要忘记利他，而且在利他的时候，要有心。

俄罗斯文豪屠格涅夫遇到一个乞丐，他从口袋里掏钱，结果没带，于是失望地握着乞丐的手说：“对不起，我忘了带钱。”乞丐很感动：“不，我宁愿接受您的握手。”让乞丐感动的是他的好心，一贯被人歧视，有句安慰话，已心满意足。

在一本书里，有这样一个笑话：又到学雷锋的时候了，有个老人想过马路，但被那些做好事的人从这边搀到那边，又从那边搀到这边，走了好几回，一直回不了家。无奈之下，老人只好装着倒在地上，结果没人敢扶。终于回家了。

这个笑话很有趣，也很深刻，它温情地提示大家：其实

我们考虑的还是自己，做好人好事也是表面形象太多。

什么时候，如果能发自内心地帮助别人，像对待家人一样，就有了真正的利他心，由此可以发展出佛教的菩提心。什么是菩提心？我们小时候常说“毫不利己，专门利人”，西方有“人人为我，我为人人”，这种精神与菩提心有些类似，不过菩提心还要宽广，境界也高得多。

如果上上下下的人都为自我发展而活，整个社会将变成什么样子？所以，尽量弱化自我、扩大利他的心态很重要。如果是发自内心地想做好事，那么每天做一件，甚至一个月或者一年中做一件，也都是真正的好事。

君子爱财，取之有道

且不说做不做好事，你们在赚钱的时候，如果能做到“君子爱财，取之有道”，就非常好了。佛教不反对财富，你以合理手段赚多少钱，佛教都认可，因为这是你的福报。

但是，你有没有这个福报？

前世行善积德的人，今生的财富不勤而至，好像也没怎么努力，钱就滚滚而来。相反，如果前世没有做过任何善事，那今生再怎么努力、勤奋，也很困难。

前世后世是存在的，你们不相信，只是受了环境和教育影响，没有真正的理由。其实不说佛教，对这件事，科学也已经通过很多案例论证过了，很多科学家都相信。

相信前世后世，会让你看清一个问题：今生是乐是苦、是富是贫，都是前世的善业和恶业导致的；而今生是修福还是造恶，又会决定来世的穷通荣辱。在这么明明白白的因果面前，希望同学们今后都能够取财有道。

苏格拉底临终时对弟子说，“我们曾向克雷皮乌斯借过一只公鸡，请你不要忘记付钱给他。”有人分析，这就是苏格拉底的人生，他在精神上富裕，但一辈子很穷，连只鸡都还不上。可能这也说明安贫才能乐道，财富多了，就没时间追求学问，而生活一般，反而对知识的兴趣越来越大。

所以，从某种意义上看，拥有太多财富对我们不见得是个好事。许多人喜欢听“恭喜发财”，但发了财，障碍了人格发展或是真正的前途，就不值了。

最好能随缘。我经常强调这一点，如果有福报有因缘，你稍加努力，任何事都是水到渠成，而如果没福报没因缘，再怎么强求也是得不到的。所以，生活上满足于温饱就可以了，其他精力，还是要多积累些精神财富。当你有了精神财富，是贫是富，都没关系了，内心的幸福无法言喻。

我认识一个藏族人，他非常快乐，因为他唯一追求的就是真理，其他全都随缘。如果你们也能多多少少做到一些，世界将会变得非常美好。

附：

现场问答

（一）**问**：我是大三应用心理学专业的。刚才您讲到，有财富并不等于幸福，那您认为怎样才幸福呢？



答：白岩松有句话说得好："不平静，就不会幸福。"为什么有钱有权的人往往不幸福？就是因为不平静，不仅不平静，有时比普通人还忧愁和焦虑得多。我刚说的那个修行人，为什么他幸福呢？平静。因为没有过多的要求，一日三餐足矣，再不要求什么了，所以他平静。

人能平静，快乐和幸福就会围绕左右。

不丹是喜马拉雅山下的一个小国，人口百万左右，它能成为全世界幸福指数最高的国家，不是因为 GDP，而是因为举国奉行佛教理念，人人诵经、念咒、做佛事。这样一来，心就清净、平静，开心的笑声随处可闻。反观国内，为什么北上广的幸福指数远低于二三线城市？心的问题。为什么藏地人就特别快乐？也是心的问题。

所以，幸福不是来自于财富，而是内心的平静。

（二）**问**：我觉得所谓经济就是，一部分人总想着怎么从另一部分人那里赚钱，或者我们只考虑人类，忽略了外部的其他物种和地球，以此原因，现在地球的资源和环境被毁得差不多了。这是我的看法，不知道您是怎么看的？

答：我的看法跟你基本一致。我们考虑自己可以，但是为了一部分人的利益，肆无忌惮地伤害其他的人、生命，或整个环境，就不对了。这不是经济学。

我想起非洲黑奴的故事。现在的美国总统是黑人，从某种意义上看，这无疑体现了很高的平等，很难得。但在 1451 到 1870 年，黑人一直被当作奴隶。这 420 年间，从非洲运送黑奴到美洲的过程中，包括捕捉以及在船上得病或扔到海里死亡的总数目，有人说是 1 亿，有人说是 1 亿 5 千万，还有人说是 2 亿。这是人类对人类的暴行。

除了对人类，许多人还残杀动物、毁坏自然，对各类资

源的过度开采，已经没什么可留给后代的了。在极度膨胀的欲望驱动下，做了太多对不起天上天下的事情。

也许要等人们对世界和平的理解达到一定境界，才会相信，不仅人与人之间需要和谐，人与动物需要和谐，人与自然也需要和谐。而要达成这种和谐，没有别的办法，一定要懂得克制和尊重：每个人都减少对资源的占有和控制，不浪费；同时，也不能伤害其他的生命，不破坏环境。

这听上去比较佛教，但它对世界和平是最好的建议。

21 世纪有很多事要做，不过，都是你们的事了。有位大德说，我们上了岁数的人，是 20 世纪的人，马上要拜拜了，21 世纪是你们年轻人的，世界在你们手上。

（三）**问**：现在很多寺庙的佛像前，都有一个功德箱，有求的人会往里投钱，请问这些钱应该怎么处理？这也牵涉到佛教的经济观吧。

答：这是功德箱款项的处理问题，虽然涉及经济，但和佛教的经济观不是特别有关系。

寺院里设功德箱是允许的，不过这里面的钱，按戒律要求，如果是佛像前的功德款，一定要用在佛像上。比如，给佛像贴金或供灯、供花、供水都可以，但不能印经书，也不能供养僧众，否则就犯戒。甚至，如果有三尊佛像，中间这

尊佛像的功德款，不能用在别的佛像上。当然，在家人更不能用，否则，因果非常严重。

不懂戒律的人滥用，是犯戒。不过寺院有时也很尴尬，因为自己没有权力，经济方面被旅游局、开发商在背后操控，虽然功德箱摆在佛前，但那些善款既没有用在佛像上，也没有留在寺院里，都被弄到其他地方了。最近有新闻报道，有些商人承包了寺院，然后自行卖门票、安排出家人，可能这也是 21 世纪借由佛教开发经济的“新形式”吧。

当然，并不是所有功德箱都不合理，也有严格管理的。



（四）**问**：上高一时，我听到北大一个学生出家了，感到很惊讶。一方面我佩服他的魄力，敢于追求自己的幸福，另一方面又觉得，他是不是辜负了父母的辛苦培养，有点不孝？请问，对于我们一般年轻人追求成功，和他这种与世无

争，您是怎么看的?

答：在我们佛学院也有很多大学生出家，北大、清华以及你们学校的都有。出家是一种人生选择，历史上有很多汉地的国王也出家了，没什么特别的，价值观不同而已。

出家并不是不孝。出家人舍弃俗事，追寻真理，在与一般人不同的方向上，为一切生命的幸福努力修行，这本身就是最好的报恩方式。有些大学生刚出家时，父母非常反对，但后来父母也出家了，因为有了佛法，一家人不再吵架，一起过着快乐的修行生活，平静、自在。

所以，知识分子出家不是什么错误。在固有的认识里，所有人都是一个理念——追求成功，几乎没有另外一种考虑。然而，人生是多样的，不只有一个方向，你有你的路，我有我的路。但不管你走哪条路，我想提醒一点：人生的路都不平坦，既然走了，就要有毅力，倒下去要能爬起来。

再者，出家不求名利是对的，但也不是不争取，什么都不做、空守寂寥。就像你们追求功名一样，刚出家的人也要努力闻思，以求得对佛教知识的了解和认识，进而刻苦修行。当修行到一定高度，观察一切法确实是空的，那就真的看破、放下了。是这样一层层上来的。

所以，也不是一上来就看破的。甚至，对在家佛教徒而言，佛教不仅不排斥他们的追求和情感，还会以开放和智慧的理念，帮助他们更好地生活。

（五）**问**：我是统计学专业大一学生。我的家乡是湖北黄梅，今年去五祖寺，发现寺庙没有了过去那种古朴和清静，很现代。但去寺院拜佛的，又都是爷爷奶奶辈的，年轻人很少，我不知道，他们去拜佛到底想得到什么？

答：你当时去寺院想得到什么？（众笑）

五祖寺我以前去过。五祖大师的真身因为各种原因，已不复存在，但那里的确是非常有加持的圣地。现在汉地的很多寺院变得有点像旅游景点，可能跟经济潮流有关吧。

其实，寺院的作用是讲经说法，如果不能介绍佛法，就很难吸引年轻人。年轻人不像老年人，拜拜佛、求求菩萨就满足了，他们想了解道理。而在这个分别念越来越重的时代，佛法的确是最好的教导。所以，我希望汉地寺院也有人讲经说法。若能如此，大家就会发现，佛法的确是真理，能够为我们带来切实的利益。

在藏传佛教的传统里，讲经说法一直都是传承教法和培养人才的重要手段。一个出家人学习 20 年左右，便可形成稳固的佛教素养，并进行传法工作了。因此，不管在藏地的哪个寺院，讲经说法都是最主要的佛教活动。有能力的出家人，不仅在寺院里讲，还会到各地去普及佛法。

希望汉地也能形成这种传统，让善男信女们来到寺院后，不仅可以烧香拜佛，种个善根，还能听到佛法。这样一来，不管他们开头想得到什么，后来都能得到更多。

（六）**问**：我是大一税务学院的。心理学有个词叫“脑袋饶舌”，就是大脑会不停对自己说话，我有这种现象，也尝试内观，但感觉到强烈的抵抗。请问，怎样才能让心平静？

答：我建议你以“毗卢七法”的坐式禅修。毗卢七法是：双足结跏趺坐；双手结定印；脊背端直；颈部稍向前屈；臂膀后展放松；双目垂视鼻尖；舌抵上颚。

这个坐式类似金字塔，科学家发现，只要是这种形状就有“金字塔能”，可以聚集宇宙能量。因此，早上起来或晚上睡觉前，以这种坐式禅修一会儿，对心的安定很有帮助，可以起到心灵净化的作用。当然，坐式不对，效果则不会很好。

问：柏拉图在《理想国》里提到，有个人在赚钱过程中做了坏事，虽然赚了钱，也过上好生活，但有负罪感，于是去宗教里忏悔，内心得到了释放。但我觉得不公平，因为穷人一直穷，而坏人虽然干了坏事，却能过好生活，还能忏悔，这难道不是说，宗教给了他们一个很奇怪的赎罪机会吗？

答：这要从忏悔的力度和坏事的程度上分析。

如果他做的坏事不严重，例如犯了些规矩，但后来忏悔时做了大量的善事、献出了大量的财物，其功德远远超越了前面的罪业，这是可以抵消的。他的心可以平静。

但如果他的罪业很严重，比如杀人之类的，那做件善事或口头上忏悔一下，是绝对不可能清净的。也许他即生不一

定有明显的果报，但来世一定会感受无量痛苦。

那本书里所说的忏悔，我想指的是前者，不是后者。



（七）问：对于“存在即合理”，您怎么看？

答：在佛教的观察中，人们所谓合理的存在，都是可以破掉的。

比如，我们认为这栋房子是静止、恒常的，如果有 50 年寿命，到了那时才会坏灭，但事实是，它在刹那刹那运动或改变；我们认为它是实体存在，也看到它了，但实际它是由极细微的微尘组成的，眼睛根本看不到，这一点物理学家也承认。因此，万事万物都是假象，是不可靠的；虽然存在，但在真实义中并不合理。

当然，在不经观察的显现层面，如果不加道德判断，只要是由其因缘呈现的存在，可以说合理；而不符合缘起规律的，例如河水倒流、太阳西升东落等现象，是不合理的。

问：您认为会出现泛宗教化吗？就是人人有信仰，但不一定会信仰某一个特定的神。

答：不论出现什么，我认为，只要是宣讲真理和智慧的教育，就不会被人类淘汰，例如佛教，它讲的是万事万物的真相，所以是真理，是无法毁灭的。

相反，如果不能揭示器世界和有情世界的真相，只是讲解某种理念或价值观，这是一种认识派系，不是完整的宗教。

（八）**问**：美国人百分之八九十都有宗教信仰，而中国就很少，请问您怎么看待宗教信仰和人生的关系？我们该怎么寻找自己的宗教信仰？

答：去年的世界青年佛学研讨会上，有一位在哈佛读书的中国女孩说，她在一次活动中发现，所有的老师和同学都有信仰，只有她没有，别人都把她当作怪物，“没有信仰，那你来干什么？”

对此，我思考了很长时间。

现在不少人以为，没有宗教信仰是正常的，甚至是智慧的。在我看来，没有信仰是没有智慧的，有了信仰，它会提升你的道德，至少维护你的道德底线。前美国总统布什在清华大学演讲时说，在美国，“有 95%的人说他们信神，我便是其中之一。信仰为我们指出一种道德的规范……”

所以，我建议大家都有个信仰，不论周围环境如何地不认同或束缚你，都要用理性来寻找自己的信仰。

如果你们什么都不信，只信自己，也算一种信仰。不过，自己真的可信吗？我们不是已经被它欺骗了无数次吗？

过去已经过去了，以后的路，如果有个信仰，当你五六十岁时回顾自己的人生，将会发现，原来信仰并没有让你变得愚笨，相反，它始终是你内心最坚实的寄托和归宿。

（九）**问**：唐卡或佛像之类的器物，都是由人造出来的。既然是人造的，它是否等同于所描绘的佛菩萨？我们去敬拜，究竟有没有益处呢？

答：唐卡中的佛菩萨画像，或者人造的佛像，不是人们凭空想象出来的，而是根据佛经典籍中的标准和要求制造的。这样的佛像，不仅制造者有无量功德，我们去佛像前祈祷，也如同在佛前祈祷一样，会得到真实的加持和护念。

要知道，这虽然是人造的，但里面蕴含着深妙的缘起。就像纪念碑，它不是一块简单的石头，背后有一段真实历史。所以，佛菩萨的微妙加持，是透过佛像、咒语等形象或文字传递出来的。世间很多形象，其实也有这种力量。

